DOCUMENT RESUME

ED 254 086	FL 014 883
AUTHOR	Laska, Patricia
TITLE	Senior High Health Supplement for Laotian Students. English/Laotian.
INSTITUTION	Rochester Public Schools, Minn.
SPONS AGENCY	Office of Bilingual Education and Minority Languages Affairs (ED), Washington, D.C.
PUB DATE	17 Aug 84
NOTE	153p.; Translated by Mar Lee and Boonthy Thammavongsa. Some pages have small or faint print.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Guides (For Teachers) (052) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English; Lao
EDRS PRICE	MF01/PC07 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Alcohol Education; Cultural Context; Drug Education; *Health Education; Health Materials; High Schools; Holistic Approach; *Hygiene; Immigrants; Instructional Materials; Interpersonal Communication; Interpersonal Competence; Limited English Speaking; *Mental Health; *Physical Health; *Sex Education

ABSTRACT

A volume of materials for limited English-speaking native Lao-speaking students designed to supplement a high school health education course contains a series of chapters in English, with each page faced by a translation in Lao. The topics covered include a holistic approach to health and wellness, interpersonal relations, emotions, stress, suicide, the American conception of death and funerals, the family unit, family violence, rape and acquaintance rape, chemical substances and their pharmacological effects, alcohol and its effects, human sexuality, the reproductive system, menstruation, conception and fetal development, the birth process, birth defects, premarital pregnancy, sexual variations, and sexually transmitted diseases. A brief bibliography is included. (MSE)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED254086

SENIOR HIGH HEALTH SUPPLEMENT

ສຸຂພາບ ພິເສດຄຊຽພວກ ມະຫາວິທະຍາລັຍ

English/Laotian

ພາສາອັງກິດ / ພາສາລາວ

Microfilmed From
Best Available Copy

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Rochester Public Schools
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
Minor changes have been made to improve reproduction quality.

- Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

FL014883

An Affirmative Action/Equal Opportunity Employer

SENIOR HIGH HEALTH

SUPPLEMENT

for

LAOTIAN STUDENTS

developed

by

Patricia Laska

Health Curriculum Writer

translated

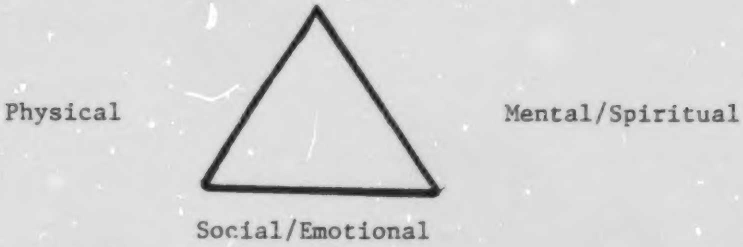
by

Mar Lee and Boonthy Thammavongsa

Title VII
District #535
Rochester, Minnesota 55902
August 17, 1984

Health/Wellness

Definition: Health is a total relationship which involves all areas of a person's life--physical, mental/spiritual, and social/emotional.



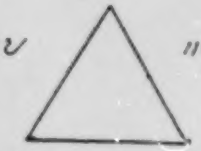
1. A good way to think of physical health is in terms of fitness. Being fit, or having fitness, means that you have enough energy for both your daily work and your leisure-time (spare time) activities. Physical health, then, is more than just not being sick.
2. Mental health involves both intelligence (understanding) and emotions (feelings)--that is what you know and how you feel. It involves knowing who you are and what you want to be and the ability to live comfortably with yourself. Mental health also means being capable of dealing with the problems in life that we all face.
3. Social health involves roles (functions) we play in life. Each of us plays a number of roles during life--roles that change from time to time. Some of these are family roles such as son or daughter, brother or sister, husband or wife, and father or mother. Other roles may include student, friend, team or club member, and worker. Every role involves certain expectations about behavior. For example, you are expected to behave in certain ways as

a son or daughter now. You will be expected to behave differently as a father or mother if you become one. Your social health depends largely on how you play these roles. A person who is socially healthy not only lives comfortably with other people but also contributes to their well-being.

Physical, mental/spritual, and social/emotional health are all related to one another. Each area constantly affects and is affected by the others. Health is always changing; you are not at the exact same level of health today as you were yesterday.

ສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມ ສະບາຍ.

ບົດນິຍາມ: ສຸຂະພາບ ແມ່ນ ທັງໝົດ ຂອງ ອະວັຍຍະວະ ເຊິ່ງ ຮ່ວມ ຢູ່ດ້ວຍ. ທຸກສິ່ງ ທຸກຢ່າງ ທາງ ກາຍ ຊີວິດ ຂອງ ມະນຸດ ແຫ່ງ ຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ ການ ປາກເວົ້າ.



1. ອັນທີ່ນຶ່ງ ທີ່ ເປັນ ກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບ ຮ່າງກາຍ ທີ່ ມີ ຄວາມ ສົມບູນ. ຄວາມ ສົມບູນ ຄື ມີ ຄວາມ ສົມບູນ ຂອງ ຮ່າງກາຍ ທ່ານ ຈະ ມີ ເຫື່ອ ແຮງ ໃນ ເວລາ ທຳງານ ແລະ ໃນ ເວລາ ພັກຜ່ອນ. ຄວາມ ແຂງແຮງ ແລະ ສະບາຍ ນັ້ນ ມີ ຄວາມ ສຳຄັນ ແລະ ດີ ກວ່າ, ຄວາມ ເປັນ ໄຂ້ ຫຼື ອ່ອນ ເພັຍ.
2. ແຫ່ງ ຈິດໃຈ ສຸຂະພາບ ເຊິ່ງ ຮ່ວມ ດ້ວຍ ຄວາມ ເຂົ້າໃຈ ແລະ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ນັ້ນ ແມ່ນ ແນວ ນຶ່ງ ທີ່ ທ່ານ ຮູ້ ແລະ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ. ທ່ານ ຈະ ຮູ້ສຶກ ຕໍ່ ທ່ານ ແມ່ນ ຜູ້ ໃດ, ທ່ານ ຕ້ອງການ ອັນ ໃດ, ແລະ ທ່ານ ມີ ຄວາມ ສຸກ ດ້ວຍ ທ່ານ ເອງ. ແຫ່ງ ຈິດໃຈ ກໍ ແມ່ນ ອັນທີ່ນຶ່ງ ທີ່ ທ່ານ ໃຊ້ ຕັດ ຕໍ່ ຫຼື ເວົ້າ ກ່ຽວກັບ ບັນຫາ ຕ່າງໆ ເຊິ່ງ ມະນຸດ ໄດ້ ເຫັນ ໄດ້ ຍິນ ຕໍ່ໜ້າ ຕໍ່ຕາ ຢູ່ ທຸກໆ ມື້ ນີ້.
3. ການ ສັງຄົມ ປາກເວົ້າ ເຊິ່ງ ຮ່ວມ ບົດບາດ (ການ ກະທຳ) ທີ່ ພວກເຮົາ ໄດ້ ເຫັນ ໄດ້ ຮັບ ໃນ ຊີວິດ. ທຸກໆ ຄົນ ເຮົາ ເຊິ່ງ ບົດບາດ ລາວ ເປັນ ຢູ່ ຂອງ ຊີວິດ ຈະ ຕັ້ງ ປ່ຽນແປງ ເວລາ ຕໍ່ໄປ ເລື້ອຍໆ. ບາງ ບົດບາດ ແມ່ນ ບົດບາດ ຂອງ ຂອງ ຄອບຄົວ, ຕົວຢ່າງ ລູກຊາຍ ລູກສາວ ອ້າຍ ເອື້ອຍ ແລະ ນ້ອງ, ຜົວ ຫຼື ເມັຽ, ພໍ່ ຫຼື ແມ່. ສ່ວນ ບົດບາດ ອື່ນໆ ນັ້ນ ຈະ ມີ ນັກຮຽນ, ໝູ່ ຄູ່, ເພື່ອນ ພວກ ແລະ ຄົນ ງານ ຢູ່ ນຳ ດ້ວຍ.

ທຸກໆ ທັດສະນະ ເຊິ່ງ ຮວມ ດ້ວຍ ຄວາມເພີ່ມພູນ ຄວາມຫວັງ ກັງວົນ ກັບ ຄວາມ ປະເສີດ. ຕົວຢ່າງ ທ່ານ ມີ ຄວາມ ຫວັງ ປະເສີດ ໃນທາງ ທີ່ ແປ່ ພອນ ຄືກັນ ກັບ ລູກ ຊາຍ ທີ່ ສຸດ ສຸດ. ທ່ານ ຈະ ມີ ຄວາມ ຫວັງ ປະເສີດ ໃນແນວ ທາງອື່ນ ຄື ພໍ່ ຫຼື ແມ່ ກໍ່ ຫວັງວ່າ ທ່ານ ແມ່ນຜູ້ນຶ່ງ ທີ່ໃນ ສັງຄົມ ຍາກເຈົ້າ. ຈິດ ໃຈ ລູກຊາຍ ເຂົາ ທ່ານ ຈະ ອາດສັບ ຄວາມ ປະສົບ ປະການ ໃນການ ເດີ ທາດ. ລູກຊາຍ ເຂົາ ຄົນ ນັ້ນ ທີ່ ບໍ່ ມີ ຄວາມ ສຸກ ມາ ຜູ້ ອື່ນ, ແຕ່ ວ່າ ຄວາມເປັນ ຢູ່ ເຂົາ ສ່ວນ ຕ່າງໆ ໃນ ຮ່າງກາຍ ເຂົາ ມີດ ກໍ່ຈະດີ ຄືກັນ.

ລູກຊາຍ ແຫ່ງ ຈິດ ໃຈ ແລະ ສັງຄົມ ທ່ານ ຈຶ່ງ ຕ້ອງ ພັນພັນ. ທາກ ເຂົາ ມີ ຄວາມ ໝັ້ນ ຄົງ ມີ ຄວາມ ສົມບູນ ຈະ ພາ ໃຫ້ ເຂົາ ມີ ມີ ຄວາມ ໝັ້ນ ຄົງ ຄືກັນ. ລູກຊາຍ ຈະ ບໍ່ ຢູ່ ຕາມ ບັງຄັບ ນັ້ນ ຈະ ປ່ຽນ ແປງ ໄປມາ ເລື້ອຍໆ.

7

2

Interpersonal Relations

To better understand how the three areas of health (physical, mental/spiritual, social/emotional) affect people, we will look at ways people communicate with one another.

Definition of Communication: to communicate means to share or make know information.

Two ways people can communicate with each other are verbally and nonverbally.

Verbal communication involves the spoken word and the written word. When communicating verbally each can be used separately, example: talking to a friend on the phone. Or, they may be used together, example: a teacher talking to the class while writing on the chalkboard. Verbal communication is planned. We rarely speak words without intending.

Nonverbal communication means that communcation takes place without using the spoken or written word. There are several ways that messages (information) can be exchanged without saying or writing words. Using nonverbal communication means that we use our bodies to communicate. This is called body language. Nonverbal communication or body language is divided into five categories:

1. Sign Language: using the hands
2. Body proximity: how close or far away you are from a person.

3. Touch: there are two types of touch
    a. positive: hug, pat on the back, hand shake
    b. negative: hit, push or shove
4. Body presentation: posture or the way you walk or sit.
5. Facial expressions: smile, frown, especially the use of eyes.

The majority of all communication is done nonverbally. Most of nonverbal communication happens without our being aware of what we are doing. We do not have to plan it--it just happens.

Here are some characteristics of nonverbal communication:

1. Nonverbal behaviors are habits. Usually we are not aware of our nonverbal behaviors, but they have an effect on the person we are communicating with.
2. Nonverbal behavior may be more truthful than words because it is easier to think about changing our words, but more difficult to change our habit.
3. Emotions are expressed more nonverbally than in words.
4. Nonverbal messages can vary from one culture to another.

Listening is a very important part of communication. Listening is a skill that must be worked at to improve. Much of communication is done without words, therefore, it is important to "listen" (look at) the nonverbal parts of communication.

Listening as a skill can be divided into four parts. These parts of listening are:

1. patience- taking time to listen, being willing to listen to someone.

2. reflection-thinking about what has been communicated before you talk. Asking questions to clarify.
3. acceptance-not judging people, accepting them.
4. empathy-knowing that people have feelings (emotions) that they need to express. Being ready to try and understand these feelings.

We need people that we can be comfortable with. People that we can share ideas and feelings with. It usually takes time to (cultivate) earn a friendship. But a true friend is a treasure (very valuable).

ການເວົ້າເຖິງທຸກສ່ວນອະວັຍຍະວະຂອງຄົນ.

ໃຫ້ເຈົ້າໂວເຖິງ ສາມ ຢ່າງ ທີ່ກ່ຽວ ກັບ ຈຸດໝາຍ ຮ່າງກາຍ. (ຈຸດໝາຍ, ແຫ່ງ ຫົວໃຈ, ສົ້ນຕີນ ປາກເວົ້າ) ພວກ ເຮົາຈະ ສັງເກດ ໄດ້ວ່າ ການຊອກຫາ ທີ່ມັກມີ ຄວາມ ສັມພັນ ກັບ ຄົນ ຜູ້ອື່ນ. ທີ່ມີ ມັນ ເຖິງ ເຮັດ ຄວາມ ສັມພັນ. ຄວາມສັມພັນ ພູດໄມຕຣີ ແມ່ນ ແນວທາງ ທີ່ພາໃຫ້ ພວກ ເຮົາ ຮູ້ ຫລາຍ ສິ່ງ ຕື່ມ.

ມີ ສອງ ທາງ ທີ່ຄົນ ເຮົາ ສາມາດ ສັມພັນ ໄມຕຣີ ກັບ ຄົນ ອື່ນ ດ້ວຍ ຄວາມເວົ້າ ທີ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ ແລະ ຄຳ ເວົ້າ ທີ່ ບໍ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ.

ຄຳເວົ້າ ທີ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ ແມ່ນ ຄຳເວົ້າ ທີ່ ເຮົາ ຂຽນ. ໃນເວລາ ເຮົາ ເວົ້າ ຄວາມ ທີ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ, ເຮົາ ຈະ ໃຊ້ ແນກ ອອກ ຈາກກັນ ໃຫ້ ຖືກ ຕ້ອງ, ຕົວ ຢ່າງ: ເວົ້າ ໃຫ້ ບຸກຄົນ ໃນ ໂທຣະສັບ ຫຼື ໃນ ເວລາ ນາຍຄູ ອະທິບາຍ ໃຫ້ ນັກ ຮຽນ ຟັງ ໃນ ຫ້ອງ ຮຽນ ຫຼື ອະທິບາຍ ຢູ່ ກະດານ. ຄຳເວົ້າ ທີ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ ແມ່ນ ຄວາມ ເວົ້າ ທີ່ ຖືກ ຕ້ອງ. ພວກເຮົາ ນານໆ ຄັ້ງ ເວົ້າ ເມື່ອ ໂດຍ ບໍ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ.

ຄຳເວົ້າ ທີ່ ບໍ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ, ແມ່ນ ຄຳເວົ້າ ທີ່ ເຮົາ ເວົ້າ ຕາມ ທັມມະດາ ບໍ່ ພຽງ ແຕ່ ເຂົ້າ ໃຈ ໂດຍ ບໍ່ແມ່ນ ຕົວ ໜັງສື ທີ່ ເຮົາ ຂຽນ ຫຼື ໃຊ້ ຄຳ ເວົ້າ ທີ່ ຖືກ ຕ້ອງ. ມີ ຫລາຍ ວິທີ ທີ່ ສາມາດ ປ່ຽນ ແປງ ໂດຍ ບໍ່ ໃຊ້ ຄວາມ ເວົ້າ ຫຼື ຕົວ ໜັງສື ຂຽນ. ການ ໃຊ້ ຄຳເວົ້າ ທີ່ ບໍ່ ມີ ຄຳ ກິຣິຍາ ນັ້ນ ພວກ ເຮົາ ໃຊ້ ແຕ່ ຄຳ ເວົ້າ ທີ່ ງ່າຍໆ ທ່ານັ້ນ. ຄຳ ເວົ້າ ນີ້ ເພິ່ນ ເອີ້ນ ວ່າ ພາສາ ທັມມະດາ (ພາສາ ບ້ວຍ). ຄຳ ເວົ້າ ທີ່ ບໍ່ ໃຊ້ ຄຳ ກິຣິຍາ ນັ້ນ ຈະ ຖືກ ແບ່ງ ອອກ ເປັນ 5 ຢ່າງ ຄື:

1. ເຮົາ ໃຊ້ ມື ສະແດງ (ຄົນ ຜູ້ ບໍ່ ສາມາດ ເວົ້າ ຫຼື ປາກ ໄດ້).
2. ເວົ້າ ແຮງ, ເວົ້າ ຄ່ອຍ, ເວົ້າ ແຕ່ ເຮົາ ຈະ ຢູ່ ໃກ້ ຫຼື ໄກ ຄົນ ທີ່ ເຮົາ ເວົ້າ ໂຕ້.
3. ໃຊ້ ມື ຈັບ ຫຼື ຕົບ

ການ ໃຊ້ ມື ຈັບ ຫຼື ຕົບ ນັ້ນ ມີ ສອງ ວິທີ.

A. ຈັບ ຫຼື ຕົບ ຄ່ອຍໆ ດ້ວຍ ຄວາມ ເປັນ ມິດ, ຄວາມ ສຸພາບ ອ່ອນ ໂຍນ.
B. ຕົບ ແຮງ, ຕີ ແຮງ, ຊຸກ, ດຶງ ຢ່າງ ໂຫດຮ້າຍ (ສັດຕູ).

4. ການແນະນຳໃຫ້ຮູ້ຈັກ. ທ່າທາງ ທີ່ເຮົາສະແດງ ໃຫ້ເຂົາເຫັນວ່າ
ເຮົາຈະເຮັດອັນໃດ (ຍ່າງ ຫຼື ນັ່ງ).

5. ວິທີເວົ້າດ້ວຍຄວາມອ່ອນຫວານ ໜ້າຕາຍິ້ມແຍ້ມ ຫຼື ເວົ້າ
ແຮງ ໃຈຮ້າຍ ໃຈດຸດ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຫັດໃຊ້ ແລະ ໃຫຍ່ກວ່ານັ້ນ ແມ່ນຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ໃຊ້ຄຳກິຣິຍາ. ສ່ວນມາກ ຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ໃຊ້ຄຳກິຣິຍາ ຈະບໍ່ເກີດຄວາມເຂົ້າໃຈດີ ບໍ່ ຄັກແນ່ ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາກ່າວຈັ່ງຈະທາ. ຄຳເວົ້າເຫຼົ່ານີ້ ຫຼາຍເກີດ ຂຶ້ນມາເອງ ໂດຍບໍ່ມີໃຜເປັນຜູ້ແຕ່ງຂຶ້ນ.

ຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ມີຄຳກິຣິຍາ ມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ຕາມປົກກະຕິນັ້ນ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຮູ້ຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ມີຄຳກິຣິຍາ ນັ້ນດີ, ແຕ່ວ່າມັນມີຄວາມໝາຍສຳຄັນ ຫຼື ເກົ້າໃຈ ໃນເວລາ ພວກເຮົາໃຊ້ມັນເວົ້າລົມ.
2. ຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ມີຄຳກິຣິຍາ ຈະມີຄວາມໝາຍ ຖືກກວ່າ ຄວາມເວົ້າ, ເພາະວ່າມັນເປັນສິ່ງທີ່ເຮົາໃຊ້ໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຄ່ອງໄດ້ໄວ ໃນການປ່ຽນແທນຄຳເວົ້າ, ແຕ່ວ່າມັກຍາກໃນການປ່ຽນແປງ ນິໄສຂອງພວກເຮົາ.
3. ຄວາມເຈັບປວດ, ເຈັບໃຈ, ດີໃຈ, ແມ່ນຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ມີຄຳກິຣິຍາ ທີ່ຫຼາຍກວ່າຄຳເວົ້າ ນັ້ນອີກ.
4. ຄົນເຮົາທີ່ບໍ່ມີຄວາມກິຣິຍາ ສາມາດປ່ຽນແປງ ລາຍຈາກ ຄວາມເວົ້າ ຂອງວັທນະທັມ ໄປຫຼາຍ.

ນີ້ ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງ ໃນການເວົ້າລົມ.

ນີ້ ເປັນສິ່ງໜຶ່ງ ທີ່ອາຈານເຮັດວຽກໄດ້ດີ. ຄວາມສຳເລັດ ຂອງ ທຸກຄົນ ຫຼື ສ່ວນ ພູດ ພັນໄທ ບໍ່ແມ່ນ ໃຊ້ແຕ່ ຄວາມເວົ້າ ເທົ່ານັ້ນ, ເພາະສະນັ້ນ ເຮົາຖື ກໍວ່າ ນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນ.

ນີ້ ແມ່ນສິ່ງໜຶ່ງທີ່ຈະຖືກແບ່ງອອກເປັນ 4 ຢ່າງ ຄື:

1. ສັນເຊີບ ຫ້ອງການ ເວລາ ທີ່ຕັ້ງໃຈ ນຳຄວາມເວົ້າ ຂອງຜູ້ອື່ນ.

2. ຄວາມຄິດ ຄິດກ່ອນ ຈຶ່ງ ເວົ້າ.
3. ເຮົາຕ້ອງຕັ້ງໃຈ ຟັງ ໃຫ້ຄັກໆ ບຸກຄົນ ທີ່ພາເວົ້າ ນຳ ເຮົາ ນັ້ນ ວ່າ ເພິ່ນ ຄິດ ແນວໃດ, ເຮົາ ບໍ່ຕ້ອງ ທຳທ່າ ຄືຊິ ຝັນ ແຕ່ໃຈ ບໍ່ຢູ່.
4. ທ່ານ ສາມາດ ຮູ້ ວ່າ ບຸກຄົນ ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຢູ່ໃນໃຈ ຂອງເຂົາ ແນວໃດ, (ຄວາມໃຈຮ້າຍ) ຄວາມ ດູຖູກ ຈະພາໃຫ້ ບຸກຄົນ ນັ້ນ ເວົ້າດັງ ແລະ ໜ້າຕາ ແດງ ຂຶ້ນມາ. ທ່ານ ຄວນ ຮູ້ ແລະ ພະຍາຍາມ ທີ່ຈະສັງເກດ ແລະ ເຂົ້າໃຈ ໃນຄວາມຮູ້ສຶກ ເຫຼົ່ານັ້ນ.

ພວກເຮົາ ຕ້ອງການ ບຸກຄົນນັ້ນ ພາສາທີ່ ສາມາດ ເຂົ້າໃຈໄດ້ ງ່າຍໆ. ບຸກຄົນ ທີ່ ພວກເຮົາ ສາມາດ ຮູ້ໄດ້ ນິໄສໃຈ ແລະ ຄວາມຄິດ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ, ຕາມ ທັມມະດາ ແລ້ວ ຕ້ອງ ໃຊ້ ເວລາ ນານ ເປັນ ປີໆ, ແຕ່ ຄວາມ ຮູ້ແຈ້ງ ຖ່ອງແທ້ ແມ່ນ ສິ່ງທີ່ດີ ແລະ ມີຄ່າ.

Communication is critical (important) to how people relate to one another. In fact, communication and relationships (friendships) are one in the same.

A relationship is based on what people say to one another. This idea becomes important if we want to improve a relationship that we currently have. We know many people, but we do not know them in the same way. The degree (extent) to which we know people depends on the kinds of things we talk about.

There are five levels of communication. These levels are:

1. Clichế conversation: this is the lowest level of communication. We talk in "clichés" such as "How are you?", "How is your family?". We do not relate much of ourself to the other person. We know many people at this level. It is a starting point for us, a place to begin with a relationship.
2. Reporting facts about others: at this level we tell very little about ourselves. We are satisfied to talk about other people. The danger with this level is that we can stray from reporting facts about others very easily. If that happens, we are using a form of gossip as a means of communicating. To aid yourself at this level, a good rule might be: "if you cannot say anything good about a person, do not say anything at all".

3. Reporting my ideas and judgments, but with reservations. On this level, there is some communication but that communication depends largely on the reaction of the listener. We watch the reaction of the listener and if the listener does not seem interested we will change the subject (water-testing stage). If the conversation goes well, that may give us the confidence to continue with more meaningful communication.

4. Reporting my feelings (emotions)--"gut level" communication. We must tell people about our feelings (emotions) if we want them to know who we are. Only talking about the contents of our mind, we withhold the areas that are personal, individual, and deeply ourselves. If we want other people to understand us we must be willing to share that which makes us human--the way we feel things. Being honest with our feelings allows us to grow as human beings. If we do not express these emotions to someone, but repress them, it can be a dangerous and self-destructive path to follow.

5. Peak communication. This can never be a permanent form of communication experience, but it may sometimes occur in a deep friendship that is based on absolute openness and honesty. If this level is attained there will be times when happiness or grief are shared completely. The individuals are like two musical instruments playing exactly the same note and producing the exact same sound.

ການ ຕິດຕໍ່ ແມ່ນ ຄວາມ ວິຈານ ທີ່ ໃຫ້ ຄົນເຮົາ ມີ ຄວາມ ເຂົ້າໃຈ ດີ ເປັນ ມິດ ຕໍ່ ກັນ ແລະ ກັນ. ຄວາມ ຈິງ ແລະ ການ ຕິດ ຕໍ່ ຄວາມ ເປັນ ມິດ ດີ ຕໍ່ ການ ນັ້ນ ແມ່ນ ສິ່ງ ທີ່ ດີ ແກ່ ເຮົາ ຢ່າງດຽວ ທໍ່ນັ້ນ.

ຄວາມ ກ່ຽວ ພັນ ກັນ ແມ່ນ ເມື່ອ ທີ່ ສອງ ຄົນ ໃຊ້ ສຳລັບ ເວົ້າ ລົມ ກັນ ຄວາມ ກ່ຽວ ພັນ ກັນ ນີ້ ຈຶ່ງ ກາຍ ເປັນ ຄວາມ ເວົ້າ ທີ່ ສຳຄັນ, ຖ້າ ຫາ ວ່າ ພວກເຮົາ ກໍລັງ ມີ ຄວາມ ນີ້, ພວກເຮົາ ຕ້ອງ ທຳ ໃຫ້ ດີ ຂຶ້ນ. ພວກເຮົາ ຮູ້ຈັກ ຫລາຍ ຄົນ, ແຕ່ ພວກເຮົາ ບໍ່ ສາມາດ ຮູ້ ໄດ້ ວ່າ ພວກ ຄົນ ເຫລົ່ານັ້ນ ມີ ຈິດ ໃຈ ຕ່າງ ກັນ ແນວ ໃດ. ປະມານ ພັລ ເຄິ່ງ ທີ່ ພວກເຮົາ ຮູ້ຈັກ ນັ້ນ ຈະ ຫລາຍ ທໍ່ ກັບ ທຸກ ສິ່ງ ທຸກ ຢ່າງ ທີ່ ພວກເຮົາ ຮູ້, ແລະ ເຮັດ ກ່ຽວ ກັບ.

ຄວາມ ກ່ຽວ ພັນ ກັນ ນັ້ນ ມີ 5 ຢ່າງ ຄື:

1. ການ ສົນທະນາ ກັນ ກ່ຽວ ກັບ ສິ່ງ ບໍ່ ມີ ຜົນ ປະໂຍດ.
ການ ສົນທະນາ ຢ່າງ ນີ້ ເປັນ ການ ສົນທະນາ ຂັ້ນ ຕ່ຳ ກວ່າ ໝູ່. ພວກເຮົາ ໃຊ້ ຄວາມ ນີ້ ເວົ້າ ຄື: ທ່ານ ເປັນ ຫັງ ໃດ ແລ້ວ? ສະບາຍ ດີ ຂອງ ທ່ານ ແດ່ ພວກເຮົາ ບໍ່ ໃຊ້ ຄວາມ ນີ້ ເວົ້າ ກ່ຽວ ພັນ ກັນ ກັບ ພວກເຮົາ ແລະ ເຮັດ ກ່ຽວ ພັນ ກັນ ກັບ ຜູ້ ອື່ນ ຫລາຍ. ພວກເຮົາ ຮູ້ຈັກ ຫລາຍ ຄົນ ຢູ່ ໃນ ຊີວິດ ຄວາມ ນີ້. ມັນ ເປັນ ສິ່ງ ທີ່ ຫຼື ຊຸດ ເສຍ ໄປ ທາງ ສຳລັບ ກ່ຽວ ພັນ ກັນ ແກ່ ພວກເຮົາ.

2. ການ ລາຍງານ ຂໍ້ ຄວາມ ຈິງ ກ່ຽວ ກັບ ບຸດ ຄົນ ອື່ນ.
ພວກເຮົາ ຈະ ເວົ້າ ເຖິງ ບົດ ຄວາມ ນີ້ ໜ້ອຍ ທີ່ ກ່ຽວ ກັບ ພວກເຮົາ. ພວກເຮົາ ມີ ຄວາມ ພໍ ໃຈ ທີ່ ເວົ້າ ເຖິງ ຜູ້ ອື່ນ. ຄວາມ ອັບໂຍດ (ອັນຕະລາຍ) ກັບ ຂໍ້ ຄວາມ ບົດ ນີ້ ພວກເຮົາ ຈະ ມີ ຄວາມ ຫລົງ ຜິດ ໃນ ການ ລາຍ ງານ ກ່ຽວ ກັບ ຜູ້ ອື່ນ ຢ່າງ ງ່າຍໆ. ຖ້າ ຫາ ວ່າ ສິ່ງ ອັບໂຍດ ນີ້ ເກີດ ຂຶ້ນ ແລ້ວ ພວກເຮົາ ໃຊ້ (Form) ຂອງ ຄວາມ ເວົ້າ ຊຸດ ຊຶ່ງ ທີ່ ມີ ຄວາມ ໝາຍ ຄື ກັນ ກັບ ຄວາມ ກ່ຽວ ພັນ ພັນ. ທ່ານ ຊ່ວຍ ທ່ານ ເອງ ຄວາມ ດີ ມີ ປະໂຍດ ອາດ ຈະ ເກີດ ຂຶ້ນ. ຖ້າ ຫາ ວ່າ ທ່ານ ບໍ່ ສາມາດ ເອົາ ຄວາມ ສຸພາບ ໃຫ້ ບຸດ ຄົນ ໃດ ບຸດ ຄົນ ນຶ່ງ ໄດ້, ທ່ານ ບໍ່ ຕ້ອງ ເວົ້າ ເລີຍ

3. ການລາຍງານຄວາມຄິດຂອງຕົນດ້ວຍຄວາມຈິງໃຈ.

ຢູ່ໃນລະດັບນີ້ ມັນມີຄວາມສຳພັນ ແຕ່ວ່າຄວາມສຳພັນຈະຢູ່ຕາມຄວາມເປັນໃຫຍ່ຂອງການກະທຳຕອບຂອງຜູ້ອື່ນ. ພວກເຮົາຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ການກະທຳຂອງຜູ້ອື່ນ ຖ້າຫາວ່າຜູ້ອື່ນບໍ່ສົນໃຈ ແລ້ວພວກເຮົາຈະປ່ຽນເປັນແນວອື່ນ. ຖ້າຫາວ່າການສົນທະນາໄປດີແລ້ວ ມັນອາດເກີດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນທີ່ມີປະໂຫຍດຫຼາຍຂຶ້ນຕໍ່ໄປຂອງການສຳພັນ.

4. ການລາຍງານເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດ (ອາລົມ).

ພວກເຮົາຕ້ອງລາຍງານທີ່ບອກໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ຈັກອາການເຈັບຂອງເຮົາ ຖ້າຫາກວ່າເຮົາຢາກໃຫ້ເຂົາຮູ້ຈັກວ່າອາການເຈັບປວດຂອງເຮົາຢູ່ເປັນແນວໃດ. ພຽງແຕ່ເວົ້າເຖິງຄວາມໃນໃຈຂອງຈິດໃຈເຮົາ, ພວກເຮົາຍັບຍັ້ງສິ່ງທີ່ເປັນຂອງສ່ວນຕົວ, ແຕ່ລະຄົນ, ແລະຄວາມເລິກໃນໃຈຂອງພວກເຮົາ. ຖ້າຫາວ່າພວກເຮົາຕ້ອງການໃຫ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ມີຄວາມເຊື່ອໃຈກັບພວກເຮົາ, ພວກເຮົາຕ້ອງເວົ້າລົມດ້ວຍຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈ ຫຼືໃນທາງກໍ່ແມ່ນມະນຸດຄົນ ແລະມີຈິດໃຈຄືກັນ. ຄວາມຮູ້ຕົວຈິງພ້ອມກັບຄວາມຮູ້ສຶກ ອານຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມໃນໃຈຕໍ່ກັນແລະກັນ. ຖ້າຫາວ່າພວກເຮົາບໍ່ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກ (ຄວາມຂຸ່ນເຄືອງ) ຕໍ່ຄົນຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ, ແຕ່ຍັງເກັບພວກເພິ່ນໄວ້, ມັນອາດເກີດຄວາມອັນຕະລາຍໄດ້ ແລະທຳລາຍຕົນເອງໃນແນວທາງທີ່ເພີ່ມຕໍ່ໄປ.

5. ຄວາມສຳພັນທີ່ດີຍອດຮັກ.

ຂໍ້ຄວາມນີ້ບໍ່ສາມາດເປັນຄວາມຖາວອນໃນການສຳພັນ ເຖິງມີຈະມີຄວາມສາມາດ, ແຕ່ບາງເທື່ອອາດປາກົດຂຶ້ນຈາກໃນຈິດໃຈທີ່ເປີດຂອງຜູ້ເພີ່ນ ເຮົາແຕ່ບຸກຄົນທີ່ມີນິໄສໃຈຄືກັນ ແລະຮູ້ຕົວຈິງ. ຖ້າຫາວ່າລະດັບນີ້ຈະຖືກສ້າງ ກໍ່ແມ່ນໃນເວລາຄວາມສະບາຍທີ່ຄວາມໂສກເສົ້າແບ່ງກັນ. ຫຼັກສຳຄັນນີ້ຈະຄືກັນກັບສິ່ງທີ່ແຫ່ງມິດຕະຣີທີ່ [illegible] ແລະໄປມາ [illegible].

All of us have emotions (feelings). Emotions are the feelings a person experiences in different situations. The basic emotions are: anger (hurt), sad, scared (fear), mad, glad and ashamed. Emotions influence our behavior a great deal.

Emotions can also affect the way we feel physically. Different emotions can cause different physical symptoms. For example, think about having to give a speech in front of a group. Did that scare you? How did your body react? Did your heart beat faster? Did you feel sick to your stomach? These are examples of physical reactions to emotions.

Emotions are a normal part of a person. We all have the same set of emotions but we do not display (show) them the same way. In addition, the depth or degree that we feel about a specific thing can vary a great deal. For example, one person might become very mad at a situation while for another person that same situation might only cause the person to become mildly mad.

People have basic emotional needs, just as they have basic physical needs. Emotional needs must be satisfied if a person is to enjoy life and feel a sense of security. People who cannot satisfy their emotional needs may feel frustrated, lonely, or insecure. They may feel that they do not have a purpose, or a worthwhile place in life.

Some of these emotional needs include: to love and be loved, to feel a sense of importance, and to experience variety in life.

To love and be loved --- this need exists from the beginning to the end of life. This has to do with being accepted and needed by others for who we are. This need is expressed in different ways. New born babies respond to being held and cuddled. Children show a strong need to exchange affection with family and friends, but also need to belong to a group. Even as adults we have the need to express and receive love from our children, spouses, and friends.

To feel a sense of importance, everyone has the need for self-respect, a sense or feeling of self worth. Personal worth also means learning to understand and accept yourself. Respect from others is important, but feeling good about yourself is even more important. It takes a lot of thought to know who you are and what you want to be. Then it takes courage to learn to be yourself, to let your words and actions reflect the person you are.

To experience variety in life means that we have a need to do different activities, experience different emotions. We need to combine work and play activities. This variety often is expressed through creative activities: drawing, sewing, writing, poems, playing musical instruments or through athletics, or hobbies as well. We need also to feel comfortable in expressing a variety of emotions.

Knowing that we all have basic emotions and basic emotional needs is very important to our pursuing social, emotional and even physical health. But it is only part of the task that we face. We must also understand that people do not deal with their emotions in the same way. Sometimes the way we deal with our emotions is constructive to our well-being. It helps us become better people. But there are times when our emotions are displayed in a way that is destructive (harmful) to both ourselves and others.

There are five ways of dealing with feelings:

1. Keeping emotions inside (not expressing them), this is called "stuffing" them. Sometimes we think we cannot express what we feel because others would not accept or understand our feelings, so we keep them inside. Always doing this can be very destructive to us. It is comparable to a tea pot that has no opening for the steam to escape. As the water boils the pressure becomes so great inside that the tea pot could explode.
2. Destructive to self- dealing with our emotions in a way that hurts ourself. Because of anger we might destroy something we own or physically hurt ourself.

3. Destructive to self and others which destroys trust. As a result of our anger we hit someone else or destroy something of another persons.

4. Constructive to self. As a result of anger we go out and take a long walk or do some other physical activity (chopping wood) that gives us the chance to eliminate the anger.

5. Constructive to self and others which builds trust. Expressing to someone the way you feel without blaming them for your feelings. This is a very good way of dealing with your emotions, but it does involve taking a risk. Here again the fear of not being accepted when you show your feelings does exist. The benefit of sharing your feelings with another person can be a very rewarding and an enriching experience.

ພວກເຮົາທຸກຄົນກໍມີອາລົມ (ຄວາມຮູ້ສຶກ). ອາລົມແມ່ນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນນຶ່ງ ທີ່ສາມາດປ່ຽນແປງສະຖານະ. ພື້ນຖານຂອງອາລົມ ແມ່ນ ໃຈຮ້າຍ (ບ່ວກ), ໂສກເສົ້າ, ຢ້ານ, ຊັງ, ດີໃຈ, ລະອາຍແກ່ໃຈ. ອາລົມ ມີອິດທິພົລຕໍ່ຄວາມປະພຶດຂອງພວກເຮົາເປັນສ່ວນໃຫຍ່.

ອາລົມກໍຍັງສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ມີວິທີທາງທີ່ພວກເຮົາຮູ້ສຶກຄວາມສະບາຍຂອງຮ່າງກາຍ. ຕ່ອມອາລົມສາມາດທໍາໃຫ້ອາການຂອງຮ່າງກາຍຕ່າງໆກັນໄປ. ຕົວຢ່າງ: ເວົ້າເຖິງການມີຄວາມ [illegible] ຕໍ່ໜ້າຂອງຄົນກຸ່ມນຶ່ງ. ມັນຢ້ານແທ້ບໍ່? ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເປັນແນວໃດໃນການກະທໍາຕອບ. ຫົວໃຈຂອງທ່ານເຕັ້ນໄວບໍ່? ທ່ານມີອາການເຈັບທ້ອງບໍ່? ສິ່ງເຫລົ່ານີ້ແມ່ນເຄື່ອງ [illegible] ຕົວຢ່າງຂອງແຫ່ງຮ່າງກາຍຕໍ່ອາລົມ.

ອາລົມແມ່ນສ່ວນປົກຕິຂອງຄົນ. ພວກເຮົາທຸກຄົນມີຮູບຮ່າງອາລົມຄືກັນ ແຕ່ພວກເຮົາບໍ່ເປີດເຜີຍຄືກັນ. ໃນການຮວມການເພີ່ມຄວາມເລິກ ຫລືຂນາດທີ່ພວກເຮົາຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບສິ່ງຂອງໃດຢ່າງຈໍາເພາະ ສາມາດແຕກຕ່າງຫລາຍ. ຕົວຢ່າງ: ຄົນເຮົານຶ່ງໃຈຮ້າຍຫລາຍຕໍ່ສະຖານະໃນຂະນະນັ້ນ ຄົນອື່ນມີສະຖານະຄືກັນ ອາດພຽງແຕ່ທໍາໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນໃຈຮ້າຍແນວນັ້ນ ກາຍເປັນຄົນອ່ອນໂຍນຕໍ່ໄປ.

ມະນຸດຄົນມີຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານອາລົມ, ໃຫ້ພຽງແຕ່ເຮົາມີພື້ນຖານແຫ່ງຮ່າງກາຍ. ອາລົມຕ້ອງເປັນທີ່ພໍໃຈ [illegible] ກວ່າຄົນຜູ້ໃດ ກໍເວົ້າມີ [illegible] ແລະຮູ້ສຶກຕໍ່ປອດພັຍໝັ້ນຄົງ. ບຸກຄົນໃດທີ່ບໍ່ສາມາດທໍາໄດ້ສິ່ງທີ່ພໍໃຈ ອາລົມຂອງພວກເຂົາ ອາດຮູ້ສຶກທໍ່ລາຍ, ຢ້ານຢູ່ໂດດດ່ຽວ, ຫລືບໍ່ຢ່າງທໍາຄວາມໝັ້ນຄົງຄວາມປອດພັຍ. ພວກເຮົາອາດຮູ້ສຶກວ່າພວກເຮົາບໍ່ມີຄວາມປະຈັງ ຫລືຄວາມໃຫ້ອັນຄູ່ມກັບເວລາທີ່ຄວາມເພີ່ມ.

ທາງສິ່ງ ທາງບ່ອນ ຂອງອາຣົມ ຮ່ວມດ້ວຍ ຮັກ ແລະ ຄຶດຮັກ, ຮູ້ສຶກມີປະໂຫຍດ ແລະ ຄວາມສະແດງ ຊະນິດຕ່າງໆ ໃນຊີວິດ.

ຮັກ ແລະ ຄຶດຮັກ ສິ່ງເຫລົ່ານີ້ ມີຕັ້ງແຕ່ ເກີດໃໝ່ ຮອດມື້ສິ້ນ ຊີວິດ. ຄວາມຮັກນີ້ ບໍ່ຄ້ອຍຄືນກັບ ຄວາມຄຶດຮັບ ແລະ ຕ້ອງການ ຂອງຜູ້ອື່ນ ສ່ວນລັບລົບ ຜູ້ແມ່ ພວກເຮົາ. ຄວາມຮັກ ບໍ່ຕ້ອງການ ຄວາມວ່ອງໄວ ໃນຕ່າງໆ ວໍ່ທໍ່ທາງ. ເດັກນ້ອຍ ເກີດໃໝ່ ຄຶດຮັກ ສອງ ແລະ ກອດກັດ. ເດັກທັງຫລາຍ ຕ້ອງການ ຄວາມອົບອຸ່ນ ແຫ່ງ ພ້ອມກັບ ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ່, ແຕ່ວ່າ ຕ້ອງການ ເປັນພັກ ເປັນ ພວກ. ເຖິງແມ່ນ ຄົນທີ່ ເຕັມກະດູກ ກໍ່ຕາມ, ພວກເຮົາ ຕ້ອງການ ສະແດງ ແລະ ຮັບຄວາມຮັກ ພາຈາກ ລູກ ຂອງພວກເຮົາ, ພໍ່ແມ່, ແລະ ໝູ່ຄູ່.

ຄວາມຮູ້ສຶກ ໝາຍເຖິງ ຄວາມເຫັນ ປະໂຫຍດ; ທຸກໆ ຄົນ ມີຄວາມ ຈໍາເປັນ ນັບຖື ຂອງສ່ວນຕົວ, ຄວາມໝາຍ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກ ເປັນມູນຄ່າ ຂອງຕົນ. ມູນຄ່າ ຄວາມດີ ຂອງສ່ວນຕົວ ກໍ່ແມ່ນ ການສຶກສາ ໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ແລະ ຮັບຮູ້ ຕົນເອງ. ຄວາມ ຄຶດນັບຖື ຈາກຄົນອື່ນ ມີປະໂຫຍດ, ແຕ່ ຮູ້ສຶກ ຄວາມດີ ກ່ຽວກັບ ທ່ານເອງ ຍັງມີປະໂຫຍດ ຫລາຍກວ່າ. ມັນພາເຮົາ ຄວາມສຸກ ຫລາຍຢ່າງ ຄວາມຄິດ ມາໃຫ້ ທ່ານຮູ້ ວ່າ ທ່ານ ແມ່ນຜູ້ໃດ ແລະ ສິ່ງໃດ ທີ່ທ່ານ ຕ້ອງການ ຈະເປັນ. ເພາະ ມັນຈະພາເຮົາ ຄວາມກ້າຫານ ສຶກສາ ກ່ຽວກັບ ທ່ານເອງ, ມັນພາ ໃຫ້ຄວາມ ເຊື່ອ ຂອງທ່ານ ແລະ ການສະແດງ ຂອງທ່ານ ສະທ້ອນ ກັບຄວາມ ເປັນ ຂອງທ່ານ.

ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຊະນິດຕ່າງໆ ໃນຊີວິດ ໝາຍຄວາມວ່າ ພວກເຮົາ ບໍ່ ເປັນ ທໍ່ ຕ່າງ ກໍ່ການ ໃນຄວາມ ຮູ້ຕ່າງ ອາຣົມ. ພວກເຮົາ ຕ້ອງການ ຮວມ ມຸ່ງກາຍ ແລະ ຫລິ້ນ ການ ກິ່ງການ ຫລາຍຢ່າງ. ຊະນິດ ຕ່າງໆ ນີ້ ເປັນຄວາມ ວ່ອງໄວ ຊ່ວຍ ໃຫ້ ກັບການ ສ້າງ, ການແຕ້ມ, ການ ຂຽນ, ການ ຊອຍ, ການ ໃຫ້, ເລື່ອຍໆ, ການ ຫລິ້ນ ດົນຕຣີ ເຄື່ອງມື ຫຼື ຕາລາງ ໃຫ້ຄວາມ ແຂງແຮງ ແລະ ວ່ອງໄວ, ສິ່ງ ກໍ່ວາ ປະແຫຍດ ທີ່ດີ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ພວກເຮົາ ຕ້ອງການ ຄວາມເປັນສຸກ ໃນຊະນິດຕ່າງໆ ຂອງ

ອາລົມ.

ການຮູ້ຈັກນັ້ນ ພວກເຮົາທຸກຄົນ ກໍ່ມີພື້ນຖານອາລົມ ແລະພື້ນຖານເຫຼົ່ານີ້ ເຖິງອາລົມ 'ເປັນສິ່ງສຳຄັນ ແກ່ [illegible] ຂອງພວກເຮົາ ດ້ານສັງຄົມ, ອາລົມ ແລະຄວາມສົມບູນຂອງສຸຂພາບ ແຫ່ງຮ່າງກາຍ. ແຕ່ວ່າ ມັນເປັນສ່ວນຂອງງານ ທີ່ພວກເຮົາ ຜູ້ຊີ້ນຳ. ພວກເຮົາ ຕ້ອງເກັບໃຈໄດ້ວ່າ. ຄົນທັງຫລາຍ ບໍ່ຕິດຕໍ່ດ້ວຍອາລົມ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃນທ່ານອງດຽວ. ຍາມເມື່ອ ພວກເຮົາ ກ່ຽວຂ້ອງ ໂດຍທາງດ້ວຍ ອາລົມຂອງພວກເຮົາ ກ່ຽວກັບການສັງ ຕໍ່ຄວາມສະບາຍ ຂອງພວກເຮົາ. ມັນຊ່ວຍພວກເຮົາ ກາຍເປັນຄົນດີ. ແຕ່ວ່າ ມັນມີເວລາທີ່ ອາລົມຂອງພວກເຮົາ ສະແດງ ໃນແນວທາງ ທີ່ທຳລາຍ ເຊິ່ງ (ຄວາມອັນຕະລາຍ) ແກ່ທັງສອງ ພວກເຮົາ ແລະແກ່ຜູ້ອື່ນ.

ມີ 5 ວິທີທາງ ຂອງການຕິດຕໍ່, ກ່ຽວເຂົ້າກັນ ກັບຄວາມຮູ້ສຶກ:

1. ຮັກສາອາລົມໄວ້ໃນໃຈ (ບໍ່ສະແດງ ໃຫ້ເຂົາເຫັນ). ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ (ການອັດ). ຍາມເມື່ອ ພວກເຮົາຄິດວ່າ ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດ ສະແດງສິ່ງທີ່ພວກເຮົາ ຮູ້ສຶກ, ເພາະວ່າ ຜູ້ອື່ນອາດບໍ່ເຂົ້າໃຈ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຄວນ ຮັກສາມັນໄວ້ ໃນໃຈ. ຄົນຈະທ່ອງດັ່ງນີ້ ເລື້ອຍ ໆ ແລ້ວ ມັນຈະເປັນສິ່ງທີ່ ເສຍຫາຍ ແກ່ພວກເຮົາ. ມັນຄືສິ່ງທີ່ເຮົາ ປຸງຫຸງ: ເໝືອນນໍ້າຮ້ອນຫລາຍ ເຮົາບໍ່ເປີດ ໃຫ້ໄອນໍ້າອອກໄປ. ຖ້ານໍ້າທີ່ຕົ້ມ ແລະຮ້ອນ ໆ ຄວາມດັນ ຂອງນໍ້າ ທັງໃນ ຈະແຮງຂຶ້ນ ນໍ້ານີ້ ຈະເປັນ ລະເບີດ ຂຶ້ນ.
2. ການທຳລາຍ ໃຫ້ແກ່ຕົນເອງ. ການກ່ຽວຂ້ອງກັນ ກັບອາລົມ ຂອງພວກເຮົາ ໃນແນວທາງທີ່ ຈັບໃຈ. ເພາະວ່າ ຄວາມເຈັບໃຈ ພວກເຮົາ ອາດທຳລາຍ ບາງສິ່ງ ບາງຢ່າງ ທີ່ພວກເຮົາມີ ຫຼື ສຸຂພາບ ຂອງພວກເຮົາ ອາດໄດ້ຖືກ ບາດເຈັບ.
3. ການທຳລາຍ ຕໍ່ຕົນເອງ ແລະຜູ້ອື່ນ ເຊິ່ງທຳລາຍ ດ້ວຍຄວາມໃຈຮ້າຍ ເຫດເປັນ ຂອງຄວາມເຈັບໃຈ ເວ/ ພວກເຮົາ ເຊິ່ງໄດ້ຕີຜູ້ອື່ນ ຫຼື ທຳລາຍ

ທາງອື່ນ ບາງຢ່າງ ຂອງລັນະນີ້.

4. ການສ້າງ ຄວາມດີ ຕໍ່ທ່ານເອງ. ເຫດຜົນ ທີ່ວ່າ ຂອງຜູ້ເຈັບໃຈ, ຖ້າພວກເຮົາມີ ຄວາມເຈັບໃຈ, ຂຸ່ນໃຈ ແລ້ວ ພວກເຮົາຄວນ ໄປຍ່າງ ຫລິ້ນ ຫຼື ແລ່ນ ຫລິ້ນ ຫລາຍ ວິທີ ທາງ (ຕັດໄມ້) ສິ່ງເຫລົ່ານັ້ນ ຈະໃຫ້ ຄວາມອົບອຸ່ນ ຫຼື ຄວາມເຈັບໃຈ ຈະຫາຍໄປ.

5. ການສ້າງ ຄວາມດີ ຕໍ່ທ່ານເອງ ແລະຜູ້ອື່ນ ຄວາມໄວ້ໃຈ.
ການສະແດງ ຕໍ່ຜູ້ອື່ນ ໃນແນວທາງ ທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກ ເຊິ່ງ ປະສົບການ ການດີ ຕາມຜູ້ອື່ນ ໃນຄວາມຮູ້ສຶກ ຂອງທ່ານ. ວິທີ ນີ້ເປັນ ຫນຶ່ງທາງ ທີ່ດີ ຂອງການຕິດຕໍ່ ດ້ວຍ ບາງຮັບ ຂອງທ່ານ, ແຕ່ວ່າ ມັນ ຮ້າຍ ພາຍ ດ້ວຍ. ສິ່ງນີ້ ເປັນຄວາມ ງ່າຍ ກັບ ແລະ ບໍ່ ຖືກ ນັບ ໃນເວລາ ທ່ານ ສະແດງອາການ ຮູ້ສຶກ ໃຫ້ຄົນ ເຫັນ. ຄຸນປະໂຫຍດ ຂອງການ ເວົ້າລົມ ແບ່ງປັນ ຄວາມຮູ້ສຶກ ຂອງທ່ານ ແລະຜູ້ອື່ນ ສາມາດ ເປັນສິ່ງທີ່ດີ ມີ ປະໂຫຍດ ຫລາຍ ແລະທ່ານ ໄດ້ຮັບ ໝັ້ນຄົງ.

Stress is an unavoidable fact of life. It is pressure from outside the body that makes us feel tense inside. Everyone experiences stress. In fact, a certain amount of stress is necessary to perform the daily tasks of your life. Too much stress--especially constant, unrelieved stress, can cause physical and mental illness. If we allow stress to build up it can sometimes produce tensions serious enough to affect your normal daily activities.

You probably have felt the effects of unrelieved stress in the form of stomachache, headache, diarrhea, or indigestion. In your body's attempt to adjust to stress, you may have found that your mouth became dry, that you got depressed or irritable, or that you lost your appetite. These are common stress symptoms.

One of the main causes of stress is change, especially sudden or disagreeable change. Too many or too drastic changes often result in harmful tension. For example:

1. Personal Loss - death of a loved one, loss of friends when moving; separation or divorce.
2. Illness/injury - a major illness or accidental injury puts great stress on both patient and family.
3. Job change - trouble at work, getting fired, taking a new job with different demands.
4. Money problems - large debts, loss of income, unexpected or unplanned for costs.

People do not always deal with these kinds of stressful situations in helpful ways. Sometimes people look for temporary help by taking chemical substances. Chemicals may provide temporary relief but they usually cannot cure the underlying causes.

If stress and its effects do get out of hand there are people or places to go for help. It is not a sign of weakness to get professional advice. These are some places you could go for help:

1. Your school advisor or counselor may help you by listening to your concerns or can refer you to an agency that can aid you without anyone else having to know.
2. Mental health centers provide a broad range of professional services at reasonable cost.
3. Other professionals (clergy, social workers, doctors, nurses, teachers, etc.) can be concerned, informed people, experienced in helping others deal with problems.

Stress is a part of life ----- all of us experience stress. There are things we can learn to avoid which have negative effects. First we must understand that it is not an event (occurance, situation, happening) that causes us to feel stressful, but rather how we perceive (look at, feel about) that event. This in turn produces a specific feeling or emotion.

It looks like this:

A = activating event (situation)
B = behavior (thought that we have about the situation)
C = consequences-reaction (feeling or emotion)

The way we look at events causes emotions. Since our view of events produces our feelings, we have to change that view to reduce the negative feelings. If our attitude toward situations is unreasonable (unrealistic), we must replace it with reasonable (realistic, rational) thoughts. If you change the attitude which causes the emotion; the emotion will gradually disappear.

There are three things that can help:

1. Know the exact thoughts which caused the emotion (anxiety, fear or anger)
2. Determine if these thoughts are unrealistic or untrue. For example, an unrealistic thought: "All people must love me or I will be miserable."
3. Practice rational (reasonable) thinking until you get out of the habit of events or people causing your feelings.

ຄວາມແຄ້ນ ເປັນສິ່ງນຶ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຫລີກຫລ່ຽງໄດ້ຂອງຊີວິດ. ມັນເປັນຄວາມຕື່ນມາຈາກຂ້າງນອກຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນໃນ. ທຸກໆຄົນສະແດງອອກຄວາມແຄ້ນນັ້ນ. ຄວາມຈິງແລ້ວປະລິມານຂອງຄວາມແຄ້ນເປັນສິ່ງຈຳເປັນທີ່ຈະຕໍ່ ຕໍ່ການງານ ຊີວິດຂອງທ່ານທຸກໆມື້. ຄວາມແຄ້ນຫລາຍ... ເປັນຕົ້ນ ໝັ້ນຄື, ເຊັ່ນບໍ່ສາມາດບັນບັດເທົາຄວາມແຄ້ນລົງ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ຫົວໃຈເກີດຄວາມເຈັບໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າພວກເຮົາອະນຸຍາດຄວາມແຄ້ນທວີຂຶ້ນຍາວເກີນ ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ຄວາມຕຶງຄຽດເກີດຂຶ້ນກັບກວ່າການເຄື່ອນໄຫວປົກກະຕິຂອງພວກເຮົາທີ່ມີຢູ່ທຸກໆມື້.

ບາງທີທ່ານຮູ້ສຶກຜົນຂອງຄວາມທີ່ບໍ່ສາມາດບັນບັດເທົາຄວາມແຄ້ນລົງ ໃນຮູບຂອງອາການປວດຫລັງ, ປວດຫົວ, ລົງທ້ອງ ຫລື ໂຣກເຄື່ອງຍ່ອຍອາຫານພິການ. ຄວາມພະຍາຍາມຢັບຢຸງຂ້າງໃນຂອງຮ່າງກາຍທ່ານແຜອອກໄປ, ທ່ານອາດຮູ້ສຶກວ່າປາກຂອງທ່ານແຫ້ງ, ທ່ານມີຄວາມເສົ້າໃຈ, ຫຼື ໃຈຮ້າຍງ່າຍ, ຈະເລີນຣົດຊາດ (ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ). ສິ່ງເຫລົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານກິນອາຫານບໍ່ແຊບຕໍ່ໄປ.

ສິ່ງນຶ່ງຂອງຄວາມສຳຄັນເຮັດໃຫ້ຄວາມແຄ້ນປ່ຽນແປງໄປ, ເປັນຕົ້ນ ບໍ່ຮູ້ຕົວ ຫຼື ບໍ່ເປັນສິ່ງທີ່ຖືກໃຈປ່ຽນແປງໄປ. ເພີ່ມຮັບຂອງຄວາມເປັນອັນຕະລາຍ ຄວາມຕຶງຄຽດ ຄວາມພາຍມາຍ ຫລືຄວາມຮຸນແຮງປ່ຽນແປງເລື້ອຍໆໄປ.

ຕົວຢ່າງ:

1. ການເສັຽຊີວິດຂອງຄົນຮັກ, ເສັຽໝູ່ເພື່ອນໃນເວລາຍ້າຍຖິ່ນຖານ, ແຍກອອກຈາກກັນ ຫຼື ຮ້າງ.
2. ຄວາມເຈັບ / ພິການ - ແມ່ນອັນໃຫຍ່ໃນຄວາມເຈັບປວດ ຫຼື ອຸປະຕິເຫດ ຄວາມພິການພາບັນຫາຄວາມຄຽດແຄ້ນໃຫຍ່ມາສູ່ຜູ້ຮັບບາດເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວ.
3. ປ່ຽນແປງງານເຮັດ - ບັນຫາໃນງານ, ໄລ່ໃໝ່, ເຮັດງານໃໝ່ ດ້ວຍຄວາມຕ່າງກັນຂອງຄ່າຈ້າງ.

4. ບັນຫາການເງິນ - ຕິດໜີ້ໃຫຍ່, ເສັຽລາຍໄດ້, ບໍ່ໄດ້ພົບວຽກ ຫລືບໍ່ໄດ້ວຽກແໜ້ນ ສຳລັບຄົນ.

ຄົນບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສິ່ງເຫລົ່ານີ້ສະເໝີ, ຄວາມເປັນແຄ້ນໃນສະພາບະ ທາງທີ່ເປັນປະໂຍດ. ບາງເທື່ອຄົນຊອກຫາເວລາຊົ່ວຄາວຊ່ວຍເຂົາ ດ້ວຍການສູບຢາ, ດື່ມເຫລົ້າ. ການສູບຢາດື່ມເຫລົ້າອາດທຳໃຫ້ການບັນ ບັນເທົາອາການຂອງເຂົາລົງ ເປັນເວລາຊົ່ວຄາວ ແຕ່ວ່າຕາມປົກກະຕິເປັນ ບໍ່ສາມາດຮັກສາສາເຫດຕ່າງໆທີ່ເປັນຈິງ.

ຖ້າຫາກວ່າຄວາມແຄ້ນແລະບັນຫາຂອງທ່ານ ອອກມາໃຫ້ເຂົາເຫັນແລ້ວ ຕ້ອງມີຄົນຫລືສະກຸນທີ່ໄປຊ່ວຍ. ມັນບໍ່ແມ່ນເຄື່ອງສະແດງຂອງຄວາມອ່ອນແອ ທີ່ຊອກຫາຄົນທີ່ມີອີງຊູແນະນຳ. ມັນມີບາງບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດໄປຊ່ວຍໄດ້.

1. ຜູ້ທີ່ປຶກສາຂອງທ່ານທີ່ໂຮງຮຽນ ຫຼືຫ້ອງແນະນຳ ອາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ ດ້ວຍການຟັງຄວາມລັບໃຈຂອງທ່ານ ຫລືສາມາດອ້າງເຖິງການແນະນຳແນວໃດແນວໜຶ່ງໃຫ້ທ່ານ, ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໄດ້ດ້ວຍ ຄວາມປະສົບການ ຜູ້ອື່ນຮູ້ຈັກນຳ.
2. ໃຈກາງແຫ່ງທີ່ໃຈ ຮຽນລະບະກວ້າງຂອງອາຊີບ ກິຈການທີ່ມີ ເຫດເປັນມີຄ່າ.
3. ອາຊີບອື່ນ (ຄນະພຣະຄຣິສ, ຄົນງານປະຊາຊົນ, ທ່ານໝໍ, ນາຍໝໍ, ນາຍຄູ, ແລະອາຊີບອື່ນໆອີກ.). ສາມາດທຳຄວາມສັບໃຈ

ບອກຄົນ, ຄວາມສາມາດໃນການຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ອື່ນ ບັນຫາໃຫຍ່. ຄວາມແຄ້ນແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊີວິດ - ພວກເຮົາທຸກຄົນສະແດງອອກ. ມີຫລາຍຢ່າງທີ່ພວກເຮົາສາມາດຫລີກຫລ່ຽງສິ່ງທີ່ເປັນອັບປະໂຍດ. ກ່ອນອື່ນພວກເຮົາຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າມັນບໍ່ແມ່ນເຫດການ (ສິ່ງເກີດຂຶ້ນ, ສະພາບະການງານ, ພັກເຂົ້າ) ສິ່ງນັ້ນທຳໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ສຶກມີຄວາມແຄ້ນຫລາຍຂື້ນ, ແຕ່ແມ່ນຈະທ່າສິ່ງທີ່ພວກເຮົາສັງເກດເຫັນ (ສັງເກດ, ຄິດເຖິງ) ເຫດການນັ້ນ. ມີຫລາຍເປັນສິ່ງທີ່ຍອດຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ອາຣົມໂດຍງ່າຍເພາະ.
ມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້.

ກ. ການທຳໃຫ້ເຄື່ອນໄຫວຢູ່ສະເໝີ (ການທຳງານ)

ຂ. ຄວາມປະພຶດ (ຄວາມຄິດທີ່ພວກເຮົາມີກ່ຽວກັບການທຳງານ).

ຄ. ຄວາມສຳພັນຂອງການກະທຳຕອບ (ຮູ້ສຶກ ຫຼື ອາລົມ) ທາງທີ່ພວກເຮົາເຫັນເຫດການອາລົມເກີດຂຶ້ນ. ຕັ້ງແຕ່ການມອງເຫັນເຫດການທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ສຶກ, ພວກເຮົາກໍ່ປ່ຽນແປງເຫດການນັ້ນໃຫ້ລົດລົງ. ຖ້າຫາກວ່າທ່າທີຂອງພວກເຮົາໃຫ້ຈະເຫັນລັກສະນະທີ່ບໍ່ມີເຫດຜົນ (ການບໍ່ສາມາດຍັບຍັ້ງເທົາໃຈລົງ) ພວກເຮົາຕ້ອງແກ້ໄຂໄວ້ທີ່ເພີ່ມກັບສິ່ງທີ່ມີເຫດຜົນ (ການຍັບຍັ້ງເທົາໃຈລົງ ມີເຫດຜົນ). ຖ້າຫາກວ່າທ່ານປ່ຽນແປງທ່າທີເຊິ່ງທຳໃຫ້ອາລົມຄວາມຄຽດແຄ້ນເກີດຂຶ້ນນັ້ນລົງໄດ້ແລ້ວ; ອາລົມຄວາມຄຽດແຄ້ນນັ້ນຈະສູນຫາຍໄປລະເທື່ອລະໜ້ອຍ.

ມີ 3 ວິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້.

1. ຮູ້ຈັກຄັດແຍກຄວາມຄິດເຊິ່ງທຳໃຫ້ອາລົມຄວາມແຄ້ນເກີດຂຶ້ນ (ຄວາມກະວົນກະວາຍ, ຢ້ານ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ)
2. ຕັດສິນໃຈຖ້າຫາກວ່າຄວາມຄິດເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ສາມາດຍັບຍັ້ງເທົາໃຈລົງ ຫຼື ສິ່ງທີ່ບໍ່ມີຈິງ. ຕົວຢ່າງ, ຄວາມຄິດທີ່ບໍ່ສາມາດຍັບຍັ້ງເທົາໃຈລົງ: ທຸກໆຄົນຕ້ອງຮັກຂ້ອຍ ຫຼື ຂ້ອຍຈະເປັນທຸກໂສກເສົ້າ.
3. ຝຶກຫັດຄິດເຖິງເຫດຜົນ (ມີເຫດຜົນ) ຈົນກວ່າທ່ານຕັດສິນໃຈໄດ້ອອກຈາກນິໄສເກົ່າຂອງເຫດການ ຫຼື ຄົນອື່ນທີ່ທຳໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກຄຽດແຄ້ນຂຶ້ນ.

Any part of the body can be damaged by excessive, unrelieved stress. For example: ulcers, asthma, migraine headaches, and heartburn are all believed to have their beginnings in excessive stress. These kinds of stress related problems are called psychosomatic illnesses. Psychosomatic illnesses are physical reactions to emotional stress. It is the mind acting on the body. Some medical experts believe that as many as 70% of today's health problems are the result of excessive stress.

One thing that will help us in dealing with stress is recognizing the source or cause of the stress. Solving the problem that caused the stress is a constuctive (productive, positive) way to cope (manage, handle) with stress. A procedure that may help in dealing with the problem that causes stress follows:

1. Define the problem--clarify to yourself what the difficulty is.

2. Analyze the problem. Is there just one problem or are there several problems. If there is more than one, you have to decide which one to work on first.

3. Gather information about the problem. Talk to someone who knows something about this particular type of problem. Look for ways others have successfully dealt with such problems. Write down everthing that has been learned.

4. Study the results. Look for clues to a good solution. Write down the best ideas. Think each idea through to try and predict the outcome if it were tried. Decide which solution seems best.

5. Test the solution. If it works, you are done. The problem is solved. If the solution does not work, choose another solution and test that. It may be necessary to go back to number three and get more information.

It is important to work toward using healthy coping solutions (responses). If we do not, we are likely to use response that could hurt ourself or people around us. Some unhealthy coping responses are suicide, family violence, and rape.

ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງສຸຂະພາບຮ່າງກາຍເຮົາສາມາດທຳໃຫ້ເສັຽຫາຍດ້ວຍຄວາມຄຽດແຄ້ນທະວີຂຶ້ນມາກເກີນໄປ, ກາຍບໍ່ສາມາດບັບບັນເທົາໃຈລົງໄດ້. ດັ່ງຢ່າງ ແຜລ, ໂຣກຫືດ, ປວດຫົວ ແລະ ກົບອາຫານບໍ່ລົງຕົວ (ຄາເອີກ) ເຫລົ່ານີ້ແມ່ນຂັ້ນຕົ້ນຂອງຄວາມແຄ້ນມາກເກີນໄປ. ຄວາມຄຽດແຄ້ນເຫລົ່ານີ້ກ່ຽວພັນກັນກັບບັນຫາຊຶ່ງເວົ້າວ່າຄວາມເຈັບໄຂ້ແມ່ນຈິດໃຈແລະຮ່າງກາຍ. ສາເຫດດ້ວຍການທຳກິຣິຍາຕໍ່ກັນແມ່ນການກະທຳອາຣົມຄວາມແຄ້ນຂອງສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ. ຈິດໃຈແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງກະທຳໃຫ້ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ. ນັກຊ່ຽວຊານແຫ່ງການແພທບາງຄົນເຊື່ອວ່າບັນຫາຂອງສຸຂະພາບຮ່າງກາຍມີນີ້ເປັນຜົລຂອງຄວາມແຄ້ນມາກເກີນເກືອບ 70 ສ່ວນຮ້ອຍ.

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ຈະຊ່ວຍພວກເຮົາໃນການກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມແຄ້ນແມ່ນການຍອມຮັບບໍ່ ຫຼື ສາເຫດຂອງຄວາມແຄ້ນ. ການແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ມີຄວາມແຄ້ນເກີດຂຶ້ນແລ້ວແມ່ນການສ້າງອັນໃດອັນໜຶ່ງ (ມີຜົລກະການທີ່ແນ່ນອນ) ທາງຕໍ່ສູ້ (ຈັດການ) ກັບຄວາມແຄ້ນ. ວິທີດຳເນີນການອັນນີ້ອາດຊ່ວຍໃນການກ່ຽວຂ້ອງກັບບັນຫາທີ່ທຳໃຫ້ຄວາມຄຽດແຄ້ນເກີດຂຶ້ນມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້.

1. ຈົ່ງກຳນົດບັນຫາໃຫ້ກະຈ່າງແກ່ທ່ານເອງ ສິ່ງໃດທີ່ຫຍຸ້ງຍາກໃຈ.

2. ຈົ່ງແຍກ- ບັນຫາ. ມີແຕ່ບັນຫາອັນດຽວ ຫຼື ມີຫລາຍໆບັນຫາ. ຖ້າພາດວ່າມີຫລາຍກວ່າໜຶ່ງຂຶ້ນໄປ, ທ່ານຄວນຈະຕັດສິນໃຈວ່າບັນຫາໃດທີ່ເກີດຂຶ້ນກ່ອນ.

3. ຮ່ວມຂ່າວ, ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາ. ເລົ່າໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຟັງ, ຜູ້ທີ່ຮູ້ຈັກບາງສິ່ງບາງຢ່າງກ່ຽວກັບລັກສະນະຮາຍຂອງບັນຫານີ້. ຊອກຫາຫລາຍໆທາງ ທາງອື່ນທີ່ມີຄວາມສຳເລັດກ່ຽວຂ້ອງກັນກັບບັນຫາເຊັ່ນດຽວກັນກັບບັນຫານີ້. ຂຽນທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງລົງໃສ່ປຶ້ມທີ່ເຈົ້າເຄີຍຮຽນມາ.

4. ສຶກສາ ເຫດຜົນ. ຊອກຫາ ຮ່ອງ ຮອຍ ທີ່ນຳໄປສູ່ ການ ແກ້ບັນຫາດີ. ຂຽນ ລວມ ຄິດ, ບັນຍາ ທີ່ດີ ທີ່ສຸດ ມີ ໄວ້ ຂື້ນ. ຄິດຕຶ່ງ ວ່າ ບັນຍາ ລວມຕົວ ແຕ່ລະ ຢ່າງ ນັ້ນ ທົດ ລອງ ແລະ ທວາຍ ເງິນ ຮັບ ຊອກ ຄ້ອງດີ ຖ້າ ຫາກວ່າ ມັນ ຖືກ ທົດ ລອງ ແລ້ວ. ຫລັກສິນ ໃຈ ດີ ວ່າ ການ ແກ້ ບັນຫາ ອັນ ໃດ ດີ ກວ່າ ໝູ່.

5. ທົດລອງ ການແກ້ ບັນຫາ. ຖ້າ ຫາກວ່າ ມັນ ໄປ ໄດ້ດີ, ແປວ່າ ທ່ານ ທຳໄດ້ ສຳເລັດ. ບັນຫາ ໄດ້ ຖືກແກ້. ຖ້າ ຫາກວ່າ ການແກ້ ບັນຫານັ້ນ ບໍ່ ໄປ ໄດ້ດີ, ເລືອກ ເອົາ ການ ແກ້ ບັນຫາ ອື່ນ ແລະ ທົດລອງ ບັນຫານັ້ນ. ມັນ ອາດເປັນ ສິ່ງຈຳເປັນ ຕ້ອງກັບຄືນ ໄປຫາ ຂໍ້ ທີ 3 ເທື່ອ ໃໝ່ ແລະ ຊອກຫາ ຄວາມຮູ້, ຂ່າວ, ຫລາຍ ຂື້ນ ຕື່ມ ອີກ.

ມັນ ເປັນ ປະໂຍດ ການ ລະ ເນັ້ນ ຕໍ່ໄປ ໂດຍ ການ ຖື ສຸຂພາບ ດີ ຕໍ່ສູ້ ການແກ້ບັນຫາ (ຄຳ ຕອບ). ຖ້າ ຫາກວ່າ ພວກເຮົາ ບໍ່ ລະເນັ້ນ, ພວກເຮົາ ຄືວ່າ ຈະ ໃຊ້ ແຕ່ ຄຳ ຕອບ ທີ່ ທຳ ໃຫ້ ເພິ່ນ ໃຈ ພວກເຮົາ ເອງ ຫຼື ຮາງວັນ ທີ່ ຢູ່ ຮອບ ອ້ອມ ພວກເຮົາ. ການ ຕໍ່ສູ້ ຄຳ ຕອບ ຂອງ ບາງຄົນ ບໍ່ ທີ່ ສຸຂພາບ ບໍ່ດີ, ແມ່ນ ການ ຂາດ ຄົງ ຕາ ຍາ ຄວາມ ຮຸນ ແຮງ ຄວບຄຸມ, ແລະ ການ ແຢ່ງ ຊິງ.

Suicide is an example of unhealthy coping. There are many misunderstandings about suicide. The misunderstandings or myths fall into different areas.

Myths about suicide:

1. People who attempt suicide are insane. Though a person seriously considering suicide may not be thinking as clearly as possible, he is not necessarily insane.
2. People who talk about attempting suicide are in no real danger of actually committing suicide. In truth, this threat should be seen as a cry for help and the first step toward taking their own life.
3. People who attempt suicide are just looking for attention. People who feel bad enough to talk about or attempt suicide are desperately trying to have some basic needs fulfilled. It is unfortunate that these people have not been able to gain the needed recognition in other ways.
4. Suicide is taking the easy way out of life. We should try to understand the amount of loneliness, depression, and frustration that the suicidal individual must feel in the process of getting to that point. Combined with a thought by the suicidal victim that no one really cares about them and what they are feeling. Therefore, suicide seems not an easy way out, but the only way out of a terrible situation.

5. If a person really wants to die, who am I to try and stop them. Anyone who recognizes the clues to suicidal behavior could prevent a suicide. By asking the suicidal person to talk about their feelings and why they feel that way you are giving them hope! The hope that someone cares enough to ask. With that, their loneliness does not seem as great.

   It is true that the suidical individual may need professional help in dealing with the underlying feelings of loneliness and depression, but by expressing human concern you could give them the time to reconsider.

Approximately 25,000 people die each year as a result of suicide. It is thought that eighty percent of those people who take their own lives could be saved. There is much confusion about why people commit suicide. It is this confusion that may prevent us from stopping a suicide.

Most often people who attempt suicide really do not want to die. They feel (emotionally) bad enough about their lives that suicide seems like one way to deal with their problems. A saying that is used to describe this situation is: "suicide is a permanent solution to a temporary problem." This means, if we could give the person who attempts suicide time to think about other alternatives in dealing with their problems, they might not take such a drastic step.

A person who says that "life does not seem worthwhile" or "sometimes I wonder why I am alive" may be giving clues to suicidal behavior. They want to be listened to. They want someone to be concerned enough to ask what makes them feel that way. The problem is even though this may be a cry for help, we do not listen. The depressed person feels even more depressed that no one seemed to care.

Suicide is the second leading cause of death for individuals in the age group 10-25 years. Accidental death is the only form of death that occurs more often than suicide. The reason for young people selecting suicide as an alternative to other coping mechansims is not completely understood. But the loss of our young people by suicide is a major health concern. Reasons given for suicides in this age are similar for other age groups. Feelings of helplessness, hopelessness, and loneliness brought on by family problems, failure to make good grades or be accepted into groups, or an argument with a friend may be seen by the age group as more serious problems than they really are. It is important that young people learn to communicate their needs and feelings to others. Further, that they work toward developing relationships with people whereby they have someone to communicate in such a way.

ການຂ້າຕົວຕາຍແມ່ນຕົວຢ່າງການຕໍ່ສູ້ຂອງຄົນທີ່ມີສຸຂພາບບໍ່ດີ. ມີຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດຫລາຍຢ່າງກ່ຽວກັບການຂ້າຕົວຕາຍ. ຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດ ຫຼື ນິຍາຍໂບຮານ ຄົງໃສ່ໃນຕ່າງກັນທຸກທາງ.

ນິຍາຍໂບຮານກ່ຽວກັບການຂ້າຕົວຕາຍ.

1. ບຸກຄົນທີ່ພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍແມ່ນຄົນບ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນຜູ້ນີ້ ສຸດຄ່ານິງ, ເຖິງການຂ້າຕົວຕາຍອາດບໍ່ດີ ໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຕໍ່ຄົນທີ່ເຄີຍ, ລາວບໍ່ຈໍາເປັນຈະແມ່ນຄົນບ້າ.
2. ບຸກຄົນທີ່ເວົ້າເຖິງຄວາມພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍ ແມ່ນບໍ່ມີຄວາມອັນຕະລາຍທີ່ຈະໃນການຂ້າຕົວຕາຍ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ, ການບົ່ງເຫັນນີ້ອາດຈະຄືການຮ້ອງໃຫ້ຊ່ວຍເຫລືອ ແລ້ວບາດກ້າວທີ່ມີຕໍ່ໄປນັ້ນແມ່ນບໍ່ຄູ ຊີວິດຂອງເຂົາເອງ.
3. ບຸກຄົນທີ່ພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍແມ່ນຢາກແຕ່ຊອກຫາຄວາມຕັ້ງໃຈ. ບຸກຄົນທີ່ຮູ້ສຶກເຈັບໃຈຫລາຍ ເວົ້າກ່ຽວກັບ ຫຼື ພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍ ແມ່ນບໍ່ຢ້ານອັນຕະລາຍ ການທົດລອງເອົາມູນການ ຈໍາເປັນຍາກຢ່າງທີ່ໃຫ້ສໍາເລັດ. ມັນແມ່ນໂຊກຮ້າຍທີ່ພວກຄົນເຫລົ່ານີ້ບໍ່ເຄີຍສາມາດໄດ້ຮັບຕາມຄວາມຕ້ອງການ ຊຶ່ງທີ່ເຂົາປາຖນາ ໃນຈຸດທາງນີ້.
4. ການຂ້າຕົວຕາຍແມ່ນເອົາຫົນທາງອານາຄົດອອກຈາກໂລກງ່າຍໆ. ພວກເຮົາຄວນເຂົ້າໃຈດີວ່າ ປະລິມານຂອງຄວາມໂສກເສົ້າ, ຄວາມເສົ້າໃຈ, ຄວາມຮ້າຍເຈັບ, ຄວາມທໍລະມານທີ່ຂ້າຕົວຕາຍ ແຕ່ລະຄົນຕ້ອງຮູ້ສຶກໃນການກະທໍາຕໍ່ໄປຈົນເຖິງຈຸດໝາຍນັ້ນ. ເມື່ອການຂ້າຕົວຕາຍບາດເຈັບມາຮ່ວມກັນ ແລະ ຄິດຄື່ງໆແລ້ວວ່າບໍ່ມີໃຜຈະຫ່ວງແຫນ ອົນໃຈກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ພວກຄົນເຫລົ່ານັ້ນກໍາລັງຮູ້ສຶກ ແລະ ກໍາລັງທໍາ. ເພາະສະນັ້ນ, ການຂ້າຕົວຕາຍຈຶ່ງກາຍເປັນຫົນທາງທີ່ສຸດ ອອກມາບໍ່ໄດ້ງ່າຍ, ມີແຕ່ທາງທີ່ເປັນໜ້າຢ້ານກົວອອກມາທ່ານັ້ນ.
5. ຖ້າຫາກວ່າບຸກຄົນໃດໜຶ່ງມີແຕ່ຢາກຕາຍ, ໃຜຈະທົດລອງຫ້າມເຂົາ. ໃນທາງ ຜູ້ໃດຜູ້ນຶ່ງຮູ້ຈັກຮ່ອງຮອຍຂອງຄວາມປະພຶດຂ້າຕົວຕາຍຈຶ່ງສາມາດຄົ້ນພົບ, ປ້ອງການໄດ້. ດ້ວຍຄໍາການ ໃຫ້ພວກຄົນນັ້ນຈະທີ່ຍາຍເຖິງ

ເລື່ອງ ຄວາມຄິດ ຂອງລາວເປັນຫຍັງລາວ ຈຶ່ງຄິດໄປທາງນັ້ນ. ທ່ານຈະທໍ້ຖອຍ ໃຫ້ລາວພັນ! ຄວາມຫວັງນັ້ນ ຫາງລົມ ຫ່າງ, ສົນໃຈ ກຸມ ຫລາຍທີ່ສຸດ. ພົ້ນຈາກນັ້ນ, ຄວາມຢາກຢູ່ ໃດ ສູງ ຈະບໍ່ກາຍເປັນສິ່ງທີ່ໃຫຍ່ ແກ່ລາວ.

ມັນເປັນຄວາມຈິງ ທີ່ການຂ້າຕົວຕາຍ ແຕ່ລະຄົນ ອາດຕ້ອງການຄົນທີ່ມີໃຈຊ່ວຍ ໃນການກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການຢູ່ໂດດດ່ຽວ ແລະຄວາມເສົ້າໃຈ, ແຕ່ຕາມທີ່ການຍາກ ຄວາມສົນໃຈ ຂອງມະນຸດຄົນ ທ່ານຄວນ ໃຫ້ພວກເຂົາ ພິຈາລະນາ ອີກຄັ້ງນຶ່ງກ່ອນ.

ຈຳນວນຄົນທີ່ມີໃກ້ຄຽງ 25000 ຕາຍ ທຸກໆປີ ເໝືອນພັນຂອງທຸກຄົນທີ່ຂ້າຕົວຕາຍ. ມັນເປັນຈຳນວນທີ່ມີ 80 ສ່ວນຮ້ອຍ ຂອງພວກຄົນເຫລົ່ານັ້ນ ຜູ້ທີ່ເອີ ຊີວິດຂອງພວກເຂົາອາດຍັງຢູ່. ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກ່ຽວກັບບັນຫາມີຫລາຍເປັນຫຍັງຄົນຈຶ່ງທໍ່ລົງໄປທາງຂ້າຕົວຕາຍນັ້ນ. ມັນເປັນບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກທີ່ອາດກໍ່ໃຫ້ພວກເຮົາຫາການຢຸດ, ການຫມັ້ນຂອງຄົນນຶ່ງທີ່ລາວຂ້າລາວເອງ.

ເກືອບເຫລືອທຸກຄົນຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມ ຂ້າຕົວຕາຍ ແມ່ນບໍ່ຢາກຕາຍ. ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກ ອາລົມ ເບື່ອໃຈ ຫລາຍ ກ່ຽວກັບ ຊີວິດຂອງເຂົາ ດັ່ງນັ້ນ ການຂ້າຕົວຕາຍ ຈຶ່ງກາຍເປັນ ທາງອອກ ທາງນຶ່ງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບບັນຫາຂອງເຂົາ. ຄວາມຈິງຄວາມນຶ່ງທີ່ເອີ້ນໃຊ້ ຈະທໍ້ຖອຍ ເກັ່ງ ເລື່ອງ ສາເຫດນີ້ແມ່ນ "ການຂ້າຕົວຕາຍ ເປັນ ທາງແກ້ ບັນຫາ ຖາວອນ ໄປຫາ ບັນຫາ ຊົ່ວຄາວ." ໝາຍຄວາມວ່າ, ຖ້າຫາກພວກເຮົາ ເອົາເວລາໃຫ້ ຄົນຜູ້ທີ່ຈະຂ້າຕົວຕາຍ ຄິດເຖິງ ສິ່ງອື່ນ ທີ່ເຂົາເລືອກໄດ້ ການກ່ຽວຂ້ອງກັບບັນຫາຂອງ ເຂົາແລ້ວ, ເຂົາອາດບໍ່ທຳຍາດເກົ້າ ທີ່ຮຸນແຮງ ເຊັ່ນນັ້ນ.

ຄົນຜູ້ນຶ່ງ ທີ່ເຮົາຍິນມານັ້ນ ແນວວ່າ "ຊີວິດຂອງລາວບໍ່ມີມູນຄ່າ, ຄຸນຄວາມດີ" ຫລື "ບໍ່ເຊື່ອ ຂ້ອຍມີຄວາມດີໃຈຫລາຍເປັນຫຍັງ ຂ້ອຍຈຶ່ງມີຊີວິດຢູ່" ອາດແມ່ນ ຄວາມເວົ້າເຕືອນ ຮ່ອງຮອຍຂອງຄົນປະເພດການຂ້າຕົວຕາຍ ໃຫ້ແກ່ຂ້ອຍ. ເຂົາຕ້ອງການຢາກໄດ້ຍິນ. ເຂົາຕ້ອງການ ຫາງລົມ ສົນໃຈ ກຸມເຂົາ ເລື່ອງໃດ ເຮັດໃຫ້ເຂົາຄິດ ໄປທາງນັ້ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ບັນຫາມີ ສາມີໄປນີ້ ອາດແມ່ນ ຮ້ອງໄຫ້ ຈ່ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ, ພວກເຮົາບໍ່ພົບ. ຄວາມເສົ້າໃຈ ທີ່ສົນຮູ້ສຶກ ເຖິງຈະມີ ຫລາຍຢ່າງໃດກໍ່ບໍ່ມີ ໃນຫ່າງ.

ການຂ້າຕົວຕາຍແມ່ນຕົ້ນເຣື່ອງທີ່ສອງທີ່ໃຫ້ຄວາມຕາຍເກີດຂື້ນແກ່ເຍົາວຊົນ ໃນຣະຍະອາຍຸ 14 ປີ ຫາ 25 ປີ. ການຕາຍຂອງອຸບັດຕິເຫດແມ່ນຫົວແຖວຄວາມຕາຍທີ່ເກີດຂື້ນເລື້ອຍໆ ຫລາຍກ່ວາການຂ້າຕົວຕາຍ. ເຫດຜົນສຳລັບຊາວໜຸ່ມໃນການເລືອກການຂ້າຕົວຕາຍ ຄືສິ່ງທີ່ເຂົາເລືອກໄດ້ໃຫ້ການຕໍ່ສູ້ທາງອື່ນ ແມ່ ແລະ ແມ່ນ ບໍ່ເຂົ້າໃຈຢູ່ ຍັງມີຢູ່. ແຕ່ວ່າຄວາມເສັຽຫາຍຂອງຊາວໜຸ່ມດ້ວຍການຂ້າຕົວຕາຍ ແມ່ນຄວາມກັງວົນອັນໃຫຍ່ກວ່າຢູ່ໃນສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ. ເລື່ອງທີ່ມີແກ່ການຂ້າຕົວຕາຍໃນອາຍຸນີ້ ຄ້າຍເຄື່ອງກັນກັບອາຍຸກຸ່ມອື່ນ. ຄວາມຮູ້ສຶກ. ຄວາມຂາດຜູ້ຊ່ວຍເຫລືອ, ຄວາມບໍ່ມີຫວັງ, ແລະຄວາມໂດດດ່ຽວ ທີ່ໃຫ້ບັນຫາເກີດຂື້ນ ດ້ວຍບັນຫາຄອບຄົວ, ຄວາມບໍ່ສຳເລັດການຮ່ຳຮຽນຕໍ່ ຫຼືໄດ້ຮັບໄວ້ໃນກຸ່ມ, ຫຼືການໃຊ້ແຮງກັບໝູ່ເພື່ອນ ອາດເປັນເຫດໃຫ້ວ່າລາວມີບັນຫາຫລາຍກ່ວາໝູ່ເພື່ອນທັງຫລາຍ ທີ່ມີອາຍຸສະເໝີກັບລາວໃນກຸ່ມ. ສິ່ງສຳຄັນນັ້ນ ຊາວໜຸ່ມຄວນສຶກສາການຕັດສິນສິ່ງທີ່ເຂົາຕ້ອງການ ແລະຮູ້ສຶກໄປທາງອື່ນ. ທາງອອກໄປນັ້ນ ເຂົາຕ້ອງທີ່ຄວາມກັງວົນພົບກັນກັບຄວາມຈະເຣີນຕໍ່ໄປກັບຄົນອື່ນ, ດ້ວຍເຫດນັ້ນເຂົາຈຶ່ງມີບາງຄົນຕົກຕໍ່າ ຫຼືຍອກໃຫ້ຊາວໃນເງື່ອນທາງໃດທາງນຶ່ງ.

AMERICA'S UNDERSTANDING OF DEATH

Many people try to ignore the fact of death. Yet, we are confronted with it on a daily basis. If not personally then as a result of television, magazines, newspapers or books.

In the past (about 50 years ago in the United States) death and dying were a natural part of a child's experience. Families living together often included several generations (children, parents, grandparents, aunts/uncles, etc.). The experiences of birth and growing up, old age and dying, took place within the family circle, as did death itself, and even, in many cases the funeral. Young people were able to see the processes of dying, death, grief and bereavement as natural parts of the total life cycle. Now older people often live in retirement villages and homes for the aged, away from the child's view.

Today death and dying has become confusing especially for the young. There are several reasons for this confusion.

1. Death is confusing because it has been taken out of the home where people used to be apart of it. Death and dying have become institutionalized. That is the care of the elderly has been taken up within nursing homes. The care of the sick and dying takes place almost exclusively in hospitals. And certainly, when someone dies the funeral itself is in a funeral home. The home no longer is the center of birth, life and death as it once

was, so that the natural learning about the life cycle does not take place.

2. The use of terminology (terms, words) other than the words dead, dying, and death to try to soften the impact of death has created some confusion as well. Words or terms that are substituted are "passed away", "gone to a better place", "lost", "kicked the bucket", "bit the dust", "wasted", or "rubbed out". The problem with substituting words or phrases for death and dying is that it does not represent death in a real way.

3. Television has a negative effect on the idea of death in the growing child too. Television presents death in a variety of forms (ways). News programs and documentaries show real death, whereas, television movies and weekly programs display death in a fictionalized (unreal) way. For a small child it becomes difficult to understand the difference. And because of the reaction or lack of reaction by the people around him when viewing these different forms of death, the child may assume (think) that death is not a serious event. So even though children may not see death in its natural context (state), they are shown abnormal (unreal) kinds of death situations. Unfortunately, these unrealistic situations lack

the essential quality of human emotions surrounding death.

The Funeral

The traditional funeral in the United States is an attempt to fulfill needs that the living have after a loss of a loved one. That is, funerals are more for the living than they are for the dead.

There are three parts to most funerals: the wake or reviewal of the body, the memorial, and the final disposition of the body.

1. The wake or reviewal usually takes place at the funeral home. The body has been prepared by the funeral director and placed in a casket that the family of the dead person has selected. Family and friends come together to view the body. These people gather together to try to help one another accept the loss of the dead person. This part of the funeral has been greatly misunderstood. The misunderstanding takes place because people do not know why they have to look at someone who is dead. The reason the body is viewed is to help the living truly recognize that this person has died. So often we are told that a loved one has died but we are not present when death takes place. The reviewal helps the living to believe the death.

2. The memorial usually takes place at a church, however,

it may take place at the funeral home. The memorial trys to help the living with the loss of the loved one by having a clergyman talk about the life of the dead person. The clergyman usually will try to make a connection between the good qualities of the dead person and the need family and friends have to begin the process of living without the dead person.

3. Final disposition of the body might include one of two possibilities: burial or cremation. Most dead in the United States are buried. That is, the body within the casket is place in the ground at a cemetary. A small percentage, about 2-5%, of the dead in the United States are cremated. (Cremation: the reducing of the body to ashes by burning.)

ຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງການຕາຍໃນອາເມຣິກາ.

ຫລາຍຄົນບໍ່ຫົວຊາຕໍ່ຄວາມຈິງຂອງການຕາຍ. ເຖິງຢ່າງນັ້ນກໍດີ, ພວກເຮົາກໍຖືກລະທຶ້ມໝົດກັບສິ່ງສຳຄັນນີ້ເປັນປະຈຳວັນ. ຖ້າຫາກບໍ່ແມ່ນເຣື່ອງຂອງຕົນເອງແລ້ວຈະປຽບເໝືອນເປັນຂອງເຣື່ອງໄກທະເລ, ເຫັນຄືພັນຂາຍເລື່ອນ, ເຫັນຄືພັນຂ່າວ ຫຼື ປື້ມຫົວເຣື່ອງຕ່າງໆ.

ໃນອາດີດ (ປະມານ 50 ປີ ຜ່ານມາຢູ່ໃນສະຫະຣັດ ອາເມຣິກາ) ການຕາຍແລະສິ່ງທີ່ກ່ຽວຈະສິ້ນສຸດລົງ ແມ່ນສ່ວນປະສົບຂອງເດັກ ຕາມທັມມະຊາດ. ຄອບຄົວຢູ່ນຳກັນຮ່ວມຄົນເລື້ອຍໆ ຊຶ່ງອາຍຸຫລາຍໆຄົນ (ລູກ, ພໍ່ແມ່, ພໍ່ປູ່ແມ່ຍ່າ ພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າ, ປ້າອາ ນ້າສາວ, ລຸງອາວ ແລະ ນ້າບ່າວ, ຕໍ່ໆໄປ.). ຄວາມປະສົບຂອງການເຕີບແລະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເຖົ້າແກ່ ແລະ ລົ້ມຕາຍ, ຂາດຍ້ອນພາຍໃນໝູ່ຄົນຂອງຄອບຄົວ, ມັນເກີດຂຶ້ນນຳເອງ ມັນຕາຍນັ້ນເອງ, ແລະ ສາມີໄປ, ໃນຫລາຍໆກໍຣະນີ, ການເຈັບລົບ. ຊາວໜຸ່ມແມ່ນພວກທີ່ສາມາດເຫັນການກະທຳຂອງຄວາມກ່ຽວຈະສິ້ນສຸດລົງ, ຄວາມຕາຍ, ຄວາມເສົ້າໂສກ ແລະ ຄວາມໝົດໄປ ເໝືອນສ່ວນຂອງຊີວິດທີ່ເກີດໃນໝູ່ຄົນຕາມທັມມະຊາດ. ໃນເວລານີ້ພວກຄົນເຖົ້າຄົນແກ່ທີ່ມີອາຍຸແກ່ເຖິງແລ້ວເຫັນບໍ່ຄ່ອຍອາສັຍຢູ່ໃກ້ໆພັກການງານການເງິນເພັນຂອງເດັກນ້ອຍ.

ມື້ນີ້ການຕາຍ ແລະ ສິ່ງທີ່ກ່ຽວຈະສິ້ນສຸດລົງ ໄດ້ກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຍາກ ຂັດຂືນ ເປັນຕົ້ນພວກຊາວໜຸ່ມ. ມີຫລາຍສິ່ງຫລາຍຢ່າງ ສ່ວນເຣື່ອງບັນຫາຍຸ່ງຍາກຂໍ້ລວມນີ້.

1. ການຕາຍເປັນສິ່ງທີ່ຍຸ່ງຍາກ ເພາະວ່າມັນຂາດຍ້ອນບ້ານເຮືອນທີ່ຄົນໃຊ້ເປັນການໄປມາຫາສູ່ກັນ. ການຕາຍ ແລະ ສິ່ງກ່ຽວຈະຕາຍກາຍເປັນແຫ່ງສະຖາບັນ. ຍ້ອນນັ້ນ ເປັນທີ່ຮັກສາ ຄົນມີອາຍຸແກ່ທີ່ເຖິງ ຖືກເອົາໄປໃນໂຮງລ້ຽງດູ. ຄົນເຈັບ ແລະ ຄົນທີ່ກ່ຽວຈະຕາຍນັ້ນ ໄດ້ເອົາໄປຕາຍຢູ່ໂຮງໝໍ ເກືອບໝົດທຸກຄົນ. ແລະ ຢ່າງແນ່ນອນ, ໃນເວລາຄົນຕາຍ ໃນເຈັບລົບ ໃນບ່ອນທີ່ເອົາເກັບເຈັບລັບໄວ້. ບໍ່ແມ່ນຄອບຄົວຈະບໍ່ເປັນທີ່ຢູ່ອາສັຍ, ຊີວິດ ແລະ ການຕາຍມີແຕ່ເຫີ່ງຊູງ, ດັ່ງນັ້ນ ການສຶກສາກ່ຽວກັບຊີວິດໝູ່ຄົນ ທີ່ບໍ່ຢູ່ຕາມປົກກະຕິ ຕາມທັມມະຊາດ.

2. ການໃຊ້ສັດສາເພາະ (ພາກຊຽນ ຄ່າເວົ້າ) ແພວຣິນຫລາຍກວ່າຄ່າເວົ້າຕາຍ,

ລ່ວງຈະສິ້ນສຸດລົງ, ແລະຄວາມຕາຍພະຍາຍາມປະທະ ໃຫ້ຄວາມຕາຍນີ້ໄດ້ສົ່ງ ຄວາມຮູ້ສຶກ ບໍ່ເກີດ ຂອງມັນນັ້ນອ່ອນລົງ. ຄຳເວົ້າ ຫຼື ພາສາຢູ່ນີ້ ກໍໃຊ້ແທນ ເຊັ່ນ "ເສັຽໄປ," "ໄດ້ໄປຫາ ບ່ອນດີ," "ໄດ້ເສັຽ," "ເຕະຖັງນ້ຳ," "ກັດກິນຝຸ່ນ," "ທ່ານໄດ້ພົ້ນໄປ," ຫຼື "ກູຮອດ". ບັນຫາ ດ້ວຍການ ໃຊ້ແທນ ຄຳເວົ້າ ຫຼື ປະໂຍກ ສຳລັບ ການຕາຍ ແລະລ່ວງຈະສິ້ນສຸດລົງ ເປັນຢູ່ນັ້ນແລ້ວ ມັນບໍ່ສະແດງ ຄວາມຕາຍ ໃນແນວທາງ ທີ່ແທ້ຈິງ.

3. ໂທຣະທັດນີ້ເປັນ ຜົນຄວາມຄິດ ຂອງການຕາຍ ໃນການໃຫຍ່ຂຶ້ນຂອງເດັກ ຄືກັນ. ໂທຣະທັດ ພະຍາຍາມ ໃຫ້ຮູ້ຈັກ ຄວາມຕາຍ ຕ່າງໆ ຂອງເຫດ ຫລາຍ ທາງ. ລາຍການຂ່າວ ແລະເອກສານ ອະທິບາຍ ເຖິງ ຄວາມຕາຍແທ້ຈິງ, ເມື່ອເຫດທີ່ເຖິງເກີດຂຶ້ນ, ໂທຣະທັດ, ພາພະຍົນ ແລະ ລາຍການອາທິດ ສະແດງ ການຕາຍ ໃນເຣື່ອງ ທີ່ໄດ້ກຶກປະດິດຂຶ້ນ ແນວທາງ ທີ່ (ບໍ່ຈິງ). ສຳລັບເດັກນ້ອຍ ມັນເຮັດໃຫ້ຍາກ ໃນສິ່ງຕ່າງກັນ. ແລະ ເຫັນວ່າ ການກະທຳ ຫຼື ຂາດການກະທຳ ໃຫຍ່ຄົນອື່ນ ໃນ ຮອບລອບ ວາວ ເວລາ ມອງເຫັນ ຮູບ ຄວາມຕາຍ ຕ່າງໆເຫລົ່ານີ້, ເດັກ ບາດຕາວງ (ຄິດ) ການຕາຍນັ້ນ ບໍ່ແມ່ນ ເຫດການ ເສົ້າສະຫລົດ. ດັ່ງນັ້ນ ຕລອດ ງໍ່ວ່າໄປ ເດັກອາດບໍ່ ເຂົ້າໃຈ ຄວາມຕາຍ ໃນເຣື່ອງ ບິດຄວາມ(ເລົ່າ), ເຮົາກໍ ສະແດງ ຜິດປົກກະຕິ ສິ່ງທີ່ (ບໍ່ຈິງ) ໃນລັກສະນະ ຂອງຄວາມຕາຍ. ເປັນໂທດຮ້າຍ ແກ່ ພວກຄົນໄປເປັນ ເຫລົ່ານີ້ ໃນ ລັກສະນະ ຂາດຄຸນພາຍ ວ່າເປັນ ຂອງມະນຸດ ອາຣົມ ສະພາບທາງຄວາມ ການຕາຍ.

ການຝັງສົບ

ຕາມຮີດຄອງປະເພນີ ການຝັງສົບ ໃນ ສະຫະຣັດ ແມ່ນ ກິຈການສິ່ງນຶ່ງ ພຍາຍາມ ທຳຄວາມ ຕ້ອງການ ຂອງຄົນ ທີ່ມີຜູ້ ຮັກ ຜູ້ແພງ ຕາຍນັ້ນ ໃຫ້ສຳເຣັດ. ດັ່ງນັ້ນ, ຄົນຜູ້ມີຊີວິດ ຢູ່ ມີສ່ວນ ໃນໂຮງຝັງສົບ ຫລາຍກວ່າ ຄົນຜູ້ຕາຍ.

ການ ຝັງສົບ ສ່ວນມາກ ມີສາມຢ່າງ: ຊ່ວຍແກ່ພີ່ນ້ອງ ຜູ້ມາຢ້ຽມ ຢາມ ຜູ້ຕາຍ, ລະນຶກເຖິງ, ແລະ ທ້າຍສຸດ ອາຣົມ ຂອງຜູ້ຕາຍ.

1. ຕາມປົກກະຕິ ຜູ້ມາຢ້ຽມຢາມ ມີບ່ອນ ໃນສຖານທີ່ ບັນຈຸຝັງສົບ. ຜູ້ຕາຍ ໄດ້ຖືກ ຕຽມ ໄວ້ດ້ວຍ ຜູ້ອຳນວຍການ ຂອງການ ຝັງສົບ ແລະ ເອົາ ໃສ່ໂລງສົບ ທີ່ຄອບຄົວ ຂອງຜູ້ຕາຍ ໄດ້ເລືອກໄວ້ ແລ້ວມາໃສ່. ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ ມາເບິ່ງ ຜູ້ຕາຍນຳກັນ. ຄົນເຫລົ່ານີ້ມາຮ່ວມກັນ ແລະ ຊ່ວຍຜູ້ອື່ນ ຮັບຕ້ອນ ການເສັຽຊີວິດ ຂອງຜູ້ຕາຍ. ກິຈການ ຂອງການ ຝັງສົບນີ້ ເຄີຍ ເຂົ້າໃຈຜິດ ຢ່າງໃຫຍ່. ຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດ ມີບ່ອນ ໃນໂຮງຝັງສົບ ກໍເພາະ ວ່າ ຄົນບໍ່ຮູ້ວ່າ ເປັນຫຍັງ ເຮົາຈຶ່ງ ໄດ້ເບິ່ງ ບາງຄົນ ທີ່ຕາຍ. ເຫດຜົນ ຜູ້ຕາຍ ຖືກດູ ແມ່ນ ຊ່ວຍ ໃຫ້ຜູ້ ຍັງມີຊີວິດ ຮັບຮູ້ ວ່າຄົນ ຜູ້ນັ້ນ ໄດ້ ຕາຍ ຈາກໄປ ແລ້ວ. ພວກເຮົາກໍເຕືອນ ເລື້ອຍໆ ວ່າ ຜູ້ຮັກ ຜູ້ແພງ ໄດ້ ຕາຍ ແລ້ວ ແຕ່ ພວກເຮົາ ບໍ່ໄດ້ ແນະນຳ ໃຫ້ ຮູ້ວ່າ ການຕາຍນັ້ນ ມີບ່ອນ ເວລາ ໃດ. ຜູ້ຢ້ຽມຢາມ ຊ່ວຍ ຜູ້ ທີ່ຍັງມີຊີວິດ ເຊື່ອ ການ ຕາຍ.
2. ຕາມປົກກະຕິ ລະນຶກເຖິງ ມີບ່ອນ ທີ່ອື່ນຫລາຍ, ເຖິງແມ່ນວ່າ, ມັນອາດມີ ບ່ອນທີ່ໂຮງຝັງສົບ. ລະນຶກເຖິງ ພຍາຍາມ ຊ່ວຍ ຜູ້ມີ ຊີວິດ ລືມການເສັຽ ຊີວິດ ຂອງຜູ້ ຮັກ ຜູ້ແພງ ດ້ວຍຄວາມຄິດ ພຣະຄຣິສເຈົ້າ ກ່ຽວກັບຊີວິດ ຂອງຜູ້ຕາຍ. ຕາມ ປົກກະຕິ ພຣະຄຣິສ ຈະພຍາຍາມ ທຳຄວາມສັມພັນ ໃນ ລະຫວ່າງ ຄົນພາຍຕໍ່ ຂອງຜູ້ຕາຍ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການ ຂອງ ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ ມີຊີວິດ ຕໍ່ໄປ ປາສຈາກ ຜູ້ຕາຍ.

3. ທ້າຍສຸດ ອາຣົມ ຂອງຜູ້ຕາຍ ອາດ ຮ່ວມນຳ ຂອງສອງສິ່ງ ອາດຈະເປັນໄດ້: ການຝັງສົບ ຫຼື ການເຜົາ. ຜູ້ຕາຍສ່ວນຫລາຍ ໃນສະຫະຣັດ ຖືກຝັງ. ດັ່ງນັ້ນ ຜູ້ຕາຍ ພາຍໃນ ໂລງສົບ ຖືກເອົາໄປຝັງ ໃນ ດິນ ທີ່ ປ່າຊ້າ. ເປີເຊັນ ນ້ອຍ ປະມານ 2 ຫາ 5 ຂອງຜູ້ຕາຍ ໃນສະຫະຣັດ ຖືກເຜົາ. ການເຜົາສົບ: ການລົດລົງ ຂອງ ຮ່າງກາຍ ທີ່ ຖືກເຜົາ ເປັນ ຂີ້ເທົ່າ ດ້ວຍ ການເຜົາ.

23

The Family

A family is a basic unit (group) in society. Almost everyone grows up in a family. Families differ in many ways. One way they can differ is in the members that make them up. Some families consist of a man, a woman, and their children. This is called a nuclear family. A family that includes a man, a woman, their children, and other relatives living together is called an extended family. If a family consists of one or more children and one parent, this is called a single-parent family. There are some families that included blood relatives of different generations (grandparent, grandchild, aunt, uncle). This would be an example of an incomplete extended family.

Families usually perform several functions:

1. Protection of the individual members because of the strength of the unit. Clothing, feeding and sheltering the members of the family; caring for the emotional as well as the physical needs of the family members.
2. Having children to carry on the family name and family traditions.
3. Teaching the young to become a part of society. (i.e. the home is the first place of learning and socializing of children).

Most people are members of at least two different family units during their lifetime. The first is the family unit into which an individual is born or the family that he or she spends the growing up years. The second is the family unit the individual forms with husband or wife and perhaps children. The individual plays different roles in each of these family units. A role would be: mother, father, son or daughter.

Each of these roles has responsibilities within a family but these responsibilities may be different from family to family. For example, in one family the father may have the responsibility of working outside the home to provide money for the family, whereas, in another family the mother has that responsibility. In some families the mother and father share this responsibility. Children (sons or daughters) may have responsibilities in the family like washing dishes, cutting the lawn, or taking care of younger children.

With the responsibilities that members have within the family there also comes power. Responsibilities and power are directly related. This, in part, explains why the parents have more power in the family than the children--parents have more responsibilities. Power and a feeling of importance are tied together. Ideally, every member of a family needs to feel power or a sense of importance within the family. This helps us to understand why children need responsibilities around the household if they are to feel good about themselves.

ຄອບຄົວ.

ຄອບຄົວນຶ່ງແມ່ນພື້ນຖານໃນການສັງຄົມກຸ່ມນຶ່ງ. ເກືອບໝົດທຸກຄົນໃຫຍ່ຂຶ້ນໃນຄອບຄົວ. ຫລາຍໆຄອບຄົວແຕກຕ່າງກັນໄປຫລາຍໆທາງ. ທາງນຶ່ງເຮົາສາມາດແຕກຕ່າງກັນແມ່ນໃນສະມາຊິກທີ່ກໍ່ເກີດເຮົາ. ບາງຄອບຄົວປະກອບຂຶ້ນດ້ວຍຄົນຜູ້ຊາຍ, ຄົນຜູ້ຍິງ, ແລະລູກໆຂອງພວກເຂົາ. ນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ ຄອບຄົວສົມບູນ. ຄອບຄົວນຶ່ງກໍ່ຮ່ວມກັນກັບຄົນຜູ້ຊາຍ, ຄົນຜູ້ຍິງ, ລູກຂອງພວກເຂົາ, ແລະມີພີ່ນ້ອງຜູ້ອື່ນຢູ່ນຳກັນເອີ້ນວ່າ ຄອບຄົວຕໍ່ອອກ. ກໍ່ມີບາງຄອບຄົວນຶ່ງປະກອບຂຶ້ນດ້ວຍເດັກຄົນນຶ່ງ ຫຼື ຫລາຍກວ່ານັ້ນ ແລະ ພໍ່ ຫຼື ແມ່ ຄົນດຽວ. ນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ ຄອບຄົວໂດດ. ມີບາງຄອບຄົວເຖິງຮ່ວມກັນກັບສາຍເລືອດພີ່ນ້ອງຂອງການເກີດຂຶ້ນຫລາຍໆຢ່າງຕ່າງກັນ (ພໍ່ເຖົ້າ, ແມ່ເຖົ້າ, ພໍ່ປູ່ແມ່ຍ່າ, ລູກຫລານ, ອາວອາ, ລຸງແລະປ້າ). ນີ້ຍາກຈະເປັນຕົວຢ່າງຂອງຄອບຄົວບໍ່ຄົບຖ້ວນຕໍ່ອອກ.

ຕາມປົກຕິ ຫລາຍໆຄອບຄົວ ລະບຸ ຫລາຍໆ ໜ້າທີ່:

1. ການປ້ອງກັນຂອງແຕ່ລະສະມາຊິກ ພົ້ນອັນຕະລາຍ ຂອງກຸ່ມ. ເຄື່ອງນຸ່ງ, ການລ້ຽງດູ, ແລະ ທີ່ຢູ່ອາໄສ ສະມາຊິກ ຂອງຄອບຄົວ; ຫ່ວງສ່າລັບ ອາຣົມ ຕໍ່ຄືກັນກັບ ແຫ່ງຈິດໃຈ ຕ້ອງການ ຂອງ ສະມາຊິກຄອບຄົວ.
2. ສອນໃຫ້ລູກ ວ່າເປັນຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ ຕໍ່ໄປ ຂອງຄອບຄົວ ແລະ ປະເພນີ ຂອງ ຄອບຄົວ.
3. ການສອນເດັກນ້ອຍໃຫ້ກາຍເປັນສ່ວນນຶ່ງ ຂອງການສັງຄົມ. (ຕ.ຢ. ເຮືອນແມ່ນ ສະຖານທີ່ນຶ່ງ ຂອງການສຶກສາ ຮ່ຳຮຽນ ແລະ ການສັງຄົມ ຂອງເດັກນ້ອຍ).

ເກືອບໝົດທຸກຄົນແມ່ນສະມາຊິກຢ່າງໜ້ອຍ ຂອງກຸ່ມຄອບຄົວ ໃນລະຍະຊີວິດ ຂອງເຮົາ. 1. ແມ່ນກຸ່ມຄອບຄົວໃນທີ່ທີ່ແຕ່ລະຄົນໄດ້ກໍ່ເກີດ ຫຼື ຄອບຄົວນັ້ນລາວໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ. 2. ກຸ່ມຄອບຄົວຂອງແຕ່ລະຮູບ ດ້ວຍຜົວ ຫຼື ເມັຽ ແລະ ບາງເທື່ອລູກຂອງເຮົາ. ເຮົາຈຶ່ງທຳ ບົດບາດ ຕ່າງກັນ ໃນແຕ່ລະກຸ່ມຄອບຄົວ ເຫລົ່ານີ້. ບົດບາດອັນນີ້ອາດເປັນ: ແມ່, ພໍ່, ລູກຊາຍ ແລະ ລູກສາວ.

ແຕ່ລະແນວຂອງບົດບາດເຫລົ່ານີ້ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບພາຍໃນຄອບຄົວນຶ່ງ, ແຕ່ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບເຫລົ່ານີ້ອາດຕ່າງກັນ ຈາກຄອບຄົວນຶ່ງໄປຫາຄອບຄົວນຶ່ງ. ຕົວຢ່າງ, ໃນຄອບຄົວນຶ່ງ ພໍ່ອາດມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບທຳງານທາງນອກຂອງເຮືອນເພື່ອ

ນາວາຍໃຫ້ ມາຢູ່ກັບຄອບຄົວ, ດ້ວຍເຫດທີ່, ໃນຄອບຄົວນຶ່ງ ແມ່ນມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ. ລູກ (ລູກຊາຍຫຼືລູກສາວ) ພວກນີ້ ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນຄອບຄົວຄືລ້ຽງຄວາຍງົວ, ຕັດຫຍ້າ, ເຝົ້າເດັກນ້ອຍ.

ພ້ອມກັນກັບໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບແລ້ວ ຍັງມີກຳລັງ (ອິດທິພົນ) ນຳອີກ. ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ແລະ ກຳລັງ ກໍຄືກ່ຽວພັນກັນໂດຍຕຣົງ. ນີ້. ໃນສ່ວນ, ອະທິບາຍ ເປັນຫຍັງ ພໍ່ແມ່ ຜູ້ທີ່ມີອິດທິພົນ ເໜືອກວ່າ ລູກ ໃນຄອບຄົວ ພໍ່ແມ່ ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຫລາຍກວ່າ. ກຳລັງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກ ອັນນີ້ ທີ່ລ່ວງລັບ ກໍກັບ ມັດຍ່ວນັ້ນ. ຢ່າງໃດກໍດີ, ທຸກໆ ສະມາຊິກ ຂອງຄອບຄົວນີ້ ຕ້ອງການຮູ້ສຶກ ກຳລັງ, ອິດທິພົນ ຫລືຄວາມໝາຍ ຂອງສິ່ງທີ່ລ່ວງລັບ ພາຍໃນຄອບຄົວ. ຄວາມນີ້ ຊ່ວຍພວກເຮົາ ເຂົ້າໃຈ ເປັນຫຍັງເດັກ ຕ້ອງການ ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຮ່ວມ ລວມ ຊ່ວຍບ້ານ ກໍ່ເພາະວ່າ ເຂົາກໍຮູ້ສຶກ ດີ ກ່ຽວກັບເຂົາເອງ ແລ້ວ.

Family Violence

The reporting of violence in the home, among family members is increasing. In fact, there is more violence occuring in the home than on the street. Approximately 50 million people are victims of physical harm by another family member each year.

Family violence can be categorized into four areas:

1. Child abuse: abuse of children by parents or guardian.
2. Sibling abuse: abuse between brothers and/or sisters.
3. Spouse abuse: abuse by husband of wife or wife of husband.
4. Parental abuse: abuse of parents (grandparents, guardian) by children.

Family violence within each of these categories includes physically abusing, verbally abusing, or sexually abusing another family member.

We cannot completely explain why so much violence is occuring in the home, but we can look at some reasons that might increase the chances of family violence.

1. Economic stress and unemployment (Difficulty in finding work that allows the family to meet basic needs like paying bills). This kind of stress may cause heads of households to take out frustrations (disappointments) on family members.
2. Drugs/alcohol abuse within the family When people are under the influence of drugs/alcohol their

ability to think and act reasonable may be affected. They overreact to a situation while drinking and inflict undue punishment to a family member.

3. Learned behavior Not knowing other ways of teaching children. Parents, for example, may spank their children when they misbehave because that is what they learned to do. The problem is knowing how much spanking is to be done,(how hard you hit), when it is to be done (the age of the child), and knowing what behavior deserves a spanking. Most of us do not get professional training in parenting. Our experiences are limited to the way we were raised as children and although that may not have been bad, there may be other better ways.

Family violence is far more common then we would like, but there are things that can be done. To reduce violence, people could take courses in parent education. Courses that would teach them ways of dealing with the raising of children. In addition, more money should be set aside for shelters (places where family members can go for immediate protection and help). There also needs to be made available more local chapters of organizations like Parents Anonymous. This is an organization that parents can call when they feel they need someone to talk to about their abusive behavior toward their children.

ຄວາມຮຸນແຮງຂອງຄອບຄົວ.

ຕາມລາຍງານ ຂອງຄວາມຮຸນແຮງໃນເຮືອນ, ໃນ ສະມາຊິກ ຄອບຄົວແມ່ນຍັງ ເພີ່ມຂຶ້ນ ຂຶ້ນ. ຕາມ ຄວາມຈິງແລ້ວມີ ຄວາມຮຸນແຮງ ເກີດ ຂຶ້ນ ເພີ່ມ ໃນເຮືອນ ຫລາຍ ກວ່າ ຢູ່ ຕາມ ຖະໜົນ. ໃກ້ 50 ລ້ານ ຄົນ ຖືກ ຮັບບາດເຈັບ ພ້ອມ ອັນຕະລາຍ ດ້ວຍ ການ ກະທຳ ຂອງ ສະມາຊິກ ຄອບ ຄົວ ອື່ນ ແຕ່ລະປີ.

ຄວາມຮຸນແຮງ ຂອງຄອບຄົວ ສາມາດ ຈັດອອກເປັນ 4 ປະເພດ.

1. ການຕີ ຂອງເດັກ: ການຕີ ຂອງເດັກ ດ້ວຍພໍ່ ແມ່ ຫຼື ຜູ້ປົກຄອງ.
2. ການຕີ ຂອງ ອ້າຍ ເອື້ອຍ ນ້ອງ: ການຕີ ລະຫວ່າງ ອ້າຍນ້ອງ / ເອື້ອຍ ນ້ອງ.
3. ການຕີ ຂອງ ສາມີ ຫຼື ພັນລະຍາ: ການ ຕີ ເມຍ ໂດຍ ຜົວ ຫຼື ການຕີ ຜົວ ດ້ວຍ ເມຍ.
4. ການຕີ ຂອງ ພໍ່ແມ່: ການຕີ ຂອງ ພໍ່ແມ່ (ພໍ່ເຖົ້າ ແມ່ເຖົ້າ, ຜູ້ປົກຄອງ) ດ້ວຍລູກ ຫລານ.

ຄວາມຮຸນແຮງ ຂອງຄອບຄົວ ພາຍໃນ ແຕ່ລະອັນ ຈາກ ພວກຄົນ ເຫຼົ່ານີ້ ຮ່ວມ ກັນ ກັບ ການຕີ ແຫ່ງ ອາລົມ, ການ ຕີ ແຫ່ງ ລ່ວງເກີນ, ການຕີ ແຫ່ງ ເພດ ສະມາຊິກ ຄອບຄົວ ອື່ນ.

ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດ ອະທິບາຍ ລະອຽດ ເປັນ ຫຍັງ ຈຶ່ງ ມີ ຄວາມຮຸນແຮງ ຫລາຍ ຢ່າງ ເພີ່ມ ຂຶ້ນ ໃນເຮືອນ, ແຕ່ ວ່າ ພວກເຮົາ ສາມາດ ເຫັນ ບາງ ເຫດ ຜົນ ທີ່ ອາດ ເພີ່ມ ຂຶ້ນ ໃນ ອັດຕາ ຄວາມຮຸນແຮງ ຂອງ ຄອບຄົວ.

1. ຄວາມ ເຄັ່ງ ຂອງ ເສດຖະກິດ ແລະ ຫວ່າງ ງານ (ຍາກ ໃນການ ຫາ ງານ ທີ່ ພໍ ອະນຸຍາດ ໃຫ້ຄອບຄົວ ເຫັນ ມັນ ການຈ່າຍເປັນຄື ການຈ່າຍເງິນ). ຄວາມເຄັ່ງ ເຫຼົ່ານີ້ ອາດ ທີ່ ໃຫ້ ທັງ ໝົດ ຂອງ ລູກ ບ້ານ ເອົາ ຄວາມໄຮ້ ຜົນ ອອກ ໄປ (ຄວາມ ຜິດ ຫວັງ) ຂອງ ສະມາຊິກ ຄອບຄົວ.
2. ຢາ / ສຸຣາ ໃນ ພາຍ ໃນ ຄອບຄົວ ໃນເວລາ ຄົນ ຢູ່ ໃຕ້ ອິດທິພົນ ຂອງ ຢາ / ສຸຣາ ຄວາມ ສາມາດ ຂອງເຂົາເຈົ້າ ທີ່ ຄວບຄຸມ ແລະ ການກະທຳ ມີ ເຫດຜົນ ອາດ ໄດ້ຮັບ. ເຂົາ ກະທຳ ຕອບ ຫລາຍ ເກີນ ໄປ ໃນ ການ ຈູ່ ໂຈມ ຄະນະ ທີ່ ກ່ຽວຂ້ອງ ເຂົາ ແລະ ບໍ່ ມາ ໃຫ້ ມາກ ໄປ ການ ທີ່ ໂທດ ໃສ່ ສະມາຊິກ ຄອບຄົວ.

3. ສຶກສາຄວາມປະພຶດ ບໍ່ແມ່ນແຕ່ຈະຮູ້ ພາກອື່ນຂອງການສອນເດັກເທົ່າ
ນັ້ນດອກ. ພໍ່ແມ່, ຄົນອື່ນ, ອາດຕິຊົມ ຂອງເຮົາ ໃນເວລາເຮົາປະພຶດ
ຜິດ ເພາະວ່າສິ່ງນັ້ນ ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຮົາສຶກສາ ປະຕິບັດ. ເຮົາຈະຕີເດັກຈັກ
ເທື່ອ (ຕີແຮງທໍ່ໃດ) ໃນເວລາທີ່ແລ້ວ (ອາຍຸຂອງເດັກ), ແລະຮູ້ຈັກວ່າ
ຄວາມປະພຶດອັນໃດສົມຄວນຈະໄດ້ຮັບຕີ. ເກືອບໝົດທຸກຄົນ ພວກເຮົາ
ບໍ່ໄດ້ຮັບ ວິຊານີ້ໃນການເປັນພໍ່ແມ່. ຄວາມຮູ້ຫຼາຍຂອງພວກເຮົາ
ແມ່ນວ່າຈາກແບບທາງທີ່ພວກເຮົາຖືກລ້ຽງຂຶ້ນ ຄືເດັກນ້ອຍ ແລະແມ່ນ
ວ່າເປັນທາງບໍ່ດີ, ອາດມີທາງອື່ນທີ່ດີກວ່າ.

ຄວາມຮຸນແຮງຂອງຄອບຄົວ ມີໄດ້ຫຼາຍສາເຫດ ເຊິ່ງພວກເຮົາຈື່
ຢາກວ່າ, ແຕ່ວ່າມີຫຼາຍສິ່ງສາມາດເຮັດໄດ້ສຳເຣັດ. ລົບລ້າງຄວາມຮຸນແຮງ
ຄັນສາມາດຮຽນເອົາ ແລະນຳມາໃນວິຊາພໍ່ແມ່. ແລກັບສອງປະຫວັດຊວນເຮົາ
ເອົາຂອງການກ່ຽວກັບການຕັ້ງເນື້ອຂອງເດັກ. ໃນການພົ້ນ, ເງິນພົນອາດ
ຖືກຈັດທ່າງໄປເສີງທາງນີ້ ທີ່ພັກ (ສຳຫຼັບທີ່ສົມຄວນ ຄອບຄົວໄປຊ່ວຍ ແລະເລີ້ງການ
ຫັນທີ່ຫັນໆ) ເພື່ອກ່ຽວຕັ້ງການ ທີ່ໃຫ້ໄວ ທັນໃຈ ຫຼາຍກວ່າ ໃນທ້ອງຖິ່ນ
ສາຂາຂອງການຈັດລະບຽບ ຄືການບໍ່ຮອກຍານຂອງພໍ່ແມ່. ນີ້ແມ່ນການຈັດລະ
ບຽບທີ່ພໍ່ແມ່ສາມາດວິນີ້ ໃນເວລາເຮົາຮູ້ສຶກ ເຮົາຕ້ອງການ ບາງຄົນເຮົາກ່ຽວກັບ
ຄວາມຕໍ່ສອນປະພຶດ ໄປຕໍ່ລູກຂອງເຮົາ.

Rape/Acquaintance Rape

Rape is forced sexual relations against a person's will. There is some confusion about why rapes are committed. Sexual satisfaction is not the reason for rapes, rather, rape is an act of violence. A rape is committed in order to control and humiliate another person, not to satisfy a sexual desire.

In the past five years, rape has increased by 42%. It is also the most seriously underreported (it is not reported) crime. It is estimated that as many as ten rapes occur for every one that is reported to the police.

Rape can happen to anyone, but most victims are young. Over half of all victims reported are under twenty-one years of age. Rape can also happen anywhere. In fact, the victims' home can be the greatest danger for people living in large cities.

Over fifty percent of all rapes occur between people who have met before. These are called acquaintance rapes. Acquaintance rapes or date rapes can be avoided by understanding some basic principles. When force is used to have sex, it is a crime, even if the man and woman know one another. Force in relationships often results from breakdowns in communications. For example, saying one thing but meaning another. Sometimes we even contradict our words with body language or gestures. To illustrate this, think of a guy and girl dancing together. The girl feels uncomfortable because the guy is dancing too close to her. Instead of saying she feels uncomfortable, she asks him if he wants to go outside. In saying this, the guy thinks that she wants to do more than dance.

It is important that we are aware of how we communicate. We have the right to express our ideas and feelings. We have the right to disagree with others as long as we do not unfairly critize them. We should understand clearly what we want out of a relationship, including touching, kissing and even sex and be willing to take responsibilities for the choices we make.

ຂົ່ມຂືນ / ຄົນທີ່ຮູ້ຈັກກັນ ຂົ່ມຂືນ

ຂົ່ມຂືນ ແມ່ນ ການ ເຫລື່ອງເຖິງ ຖືກ ບັງຄັບ ແທ່ງ ເພດ ຕໍ່ຄວາມ ປະສົງ ຂອງ ຄົນ. ມີ ທາງ ສູ້ ທາງ ປ່ອງ ທາງ ກົ້ນ ທັງນີ້ ເປັນ ພຽງ ຂົ່ມຂືນ ຖືກ ລັບ ປ່ຽນ. ຄວາມ ພໍໃຈ ທາງ ເພດ ບໍ່ ແມ່ນ ເຣື່ອງ ຂົ່ມຂືນ, ແຕ່ ຄູ ເໝືອນ ຈະ ແມ່ນ ການ ຂົ່ມຂືນ, ຂົ່ມຂືນ ແມ່ນ ການ ກະທຳ ຂອງ ຄວາມ ຮຸນແຮງ ອັນນຶ່ງ. ຂົ່ມຂືນ ຖືກ ຄັບ ປ່ຽນ ບັງຄັບ ແລະ ລັດ ກຸມ ຕໍ່ ຂອງ ຄົນ ອື່ນ, ບໍ່ ແມ່ນ ຄວາມ ປາຖນາ ທາງ ໃຈ ແຫ່ງ ເພດ.

ໃນ ເວລາ 5 ປີ ທີ່ ຜ່ານມາ, ການ ຂົ່ມຂືນ ໄດ້ ທະວີ ຂື້ນ 42%. ມັນ ກໍ່ ແມ່ນ ເຣື່ອງ ຮ້າຍ ທີ່ສຸດ ປະລາສະຈາກ ການ ລາຍງານ ອາຊະຍາກັມ. ມັນ ຄືກໍ ຄາດຄະເນວ່າ ມີ ຫລາຍ ຄົນ ຜູ້ ທີ່ ຖືກ ຂົ່ມຂືນ ນັ້ນ ມີ ພຽງແຕ່. ຜູ້ດຽວ ລາຍງານ ໃນ ຕໍ່ ຮວດ ສ່ວນ 10 ຄົນ ນັ້ນ ບໍ່ ລາຍງານ.

ຂົ່ມຂືນ ສາມາດ ເກີດ ຂື້ນ ໄດ້ ໃຫ້ ຜູ້ ໃດ ຜູ້ນຶ່ງ, ແຕ່ ວ່າ ພວກ ທີ່ ໄດ້ຮັບ ເຄາະຮ້າຍ ທີ່ ລາຍງານ ນັ້ນ ສ່ວນ ຫລາຍ ແມ່ນ ແຕ່ ຄົນ ໜຸ່ມ. ຫລາຍ ກວ່າ ເຄິ່ງນຶ່ງ ຂອງ ພວກ ທີ່ ໄດ້ ຮັບ ເຄາະຮ້າຍ ທຸກໆ ຄົນ ທີ່ ລາຍງານ ແມ່ນ ພວກ ທີ່ ມີ ອາຍຸ ຕໍ່າ ກວ່າ 21 ປີ. ການ ຂົ່ມຂືນ ສາມາດ ເກີດ ຂື້ນ ໄດ້ ທົ່ວ ທຸກ ບ່ອນ. ຄວາມ ຈິງ ແລ້ວ, ອັນຕະລາຍ ທີ່ ເກີດ ຂື້ນ ໃຫຍ່ ກວ່າ ໝູ່ ແກ່ ຄົນ ທີ່ ໄດ້ ຮັບ ເຄາະຮ້າຍ ແມ່ນ ຄົນ ທີ່ ຢູ່ ໃນ ເມືອງ ໃຫຍ່.

ຫລາຍ ກວ່າ 50% ຂອງ ຜູ້ ຂົ່ມຂືນ, ທຸກ ຄົນ ມັກ ເກີດ ຂື້ນ ລະຫວ່າງ ຄົນ ທີ່ ເຄີຍ ເຫັນ ພົບ ກັນ ມາ ກ່ອນ. ສິ່ງ ເຫລົ່ານີ້ ເອີ້ນ ເອີ້ນ ວ່າ ຄົນ ຮູ້ຈັກ ກັນ ຂົ່ມຂືນ. ຄົນ ຮູ້ຈັກ ກັນ ຂົ່ມຂືນ ຫລື ນັດ ພົບ ລ່ວງ ລິ ການ ກາມມະຣົມ, ສາມາດ ຫລີກ ລ້ຽງ ດ້ວຍ ຄວາມ ເຂົ້າ ໃຈ ກົດ ພຶດ ຕິ ກັມ ບາງ ຢ່າງ. ໃນ ເວລາ ການ ບັງຄັບ ຖືກ ໃຊ້ ໃຫ້ ມີ ການ ມະຣົມ, ມັນ ແມ່ນ ການ ກະທຳ ຜິດ. ເຖິງ ວ່າ ຜູ້ ຍິງ ຜູ້ຊາຍ ຮູ້ຈັກ ກັນ ກໍ່ ຕາມ. ບັງຄັບ ໃນ ຄວາມ ຖ່ອງ ພົບ ກັນ ເປັນ ພົບ ລາກ ລັບ ບໍ່ ສ່ອງ ເຣັດ ການ ຕົກ ຕໍ່. ຕົວ ຢ່າງ, ເວົ້າ ສິ່ງ ນຶ່ງ ແຕ່ ໝາຍ ຄວາມ ແນວ ອື່ນ (ບາງ ເທື່ອ ພວກ ເຮົາ ກ່າວ ແຫ່ງ ຄວາມ ເຫັນ ຂອງ ພວກ ເຮົາ ລາມ ກັນ ໄປ ກັບ ຄວາມ ໝາຍ ຫລື ອາ ກັບ ກິຣິຍາ, ທ່າ ທາງ). ອະທິບາຍ ໂດຍ ໃຊ້ ພາສາ ປະກອບ ນີ້, ຄວາມ ຄິດ ຂອງ ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຍິງ ລ່ວງ ລັງ ບໍ່ ເໝັນ. ຜູ້ ຍິງ ຮູ້ສຶກ ບໍ່ ເປັນ ສຸກ ເພາະ ວ່າ ຜູ້ຊາຍ ລ່ວງ ລັງ ໃກ້ ຜູ້ ຍິງ ໂພດ. ແທນ ທີ່ ຜູ້ ຍິງ ເວົ້າ ເຖິງ ເຣື່ອງ ບໍ່ ເປັນ ສຸກ, ຜູ້ ຍິງ ກຸມ ຜູ້ຊາຍ ວ່າ ກໍ່ ຫາ ວ່າ ລາວ ຕ້ອງ ການ ໄປ ຂ້າງ ນອກ. ໃນ ການ ເວົ້າ ສິ່ງ ນີ້, ຜູ້ຊາຍ ຄິດ ວ່າ ຜູ້ ຍິງ ນັ້ນ ຕ້ອງການ ທ່າ ສິ່ງ ອື່ນ ຫລາຍ ກວ່າ ການ ລ່ວງ ລັງ.

ທີ່ງ່າຍດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຮູ້ຈັກວ່າ ການຕໍ່ສູ້ຂອງພວກເຮົາມີທີ່ໃດ. ພວກເຮົາມີສິດບອກຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ ພວກເຮົາ. ພວກເຮົາມີສິດ ບໍ່ງາມຸຍາດ ກັບທີ່ອື່ນ ໃນຍາມຄື ພວກເຮົາ ບໍ່ສຸສຳເໜັບ ອີງາມພວກນັ້ນ. ພວກເຮົາ ຄວນເຂົ້າໃຈ ແໜ່ນແຈ້ງ ດີ ວ່າສິ່ງທີ່ພວກເຮົາ ຕ້ອງການອອກ ຂອງການຫ່ວງ ຂອງ ພາກັນ, ທີ່ຮ່ວມກັນ ຕື່ ໝວັ້ນ, ຈູບ, ແລະ ທັງການປະຣົພ ແລະການເປັນ ເພັ່ນໃຈ ເອົາຄວາມຮັບຜິດຊອບສ່ວນລັບ ການເມືອງ ສິ່ງທີ່ພວກເຮົາເຮັດ.

Chemical Substances - Introduction

A chemical substance (drug) is something that causes a change in the body or mind. These changes can take place in different ways. The effects of chemicals can cause the following:

1. changes in functions of the body (physical or physiological)
2. changes in the mind (thinking) and emotions (feelings)
3. changes in a person's behavior (the way they act)

This means that the aspirin we may take for a headache is a drug. So is the vitamin pill we may take in the morning. Even the cola (soda pop) or the coffee that is drunk (consumed), because of the presence of caffiene, is a drug. We live in a drug using society. Almost all of us use drugs.

Drugs have many good (beneficial) uses. Doctors often use drugs to treat illnesses. Some drugs are used to cure or prevent a disease. Some are used to relieve pain. Some drugs may help the body to function normally like insulin which is used by diabetics.

Other drugs change the way a person feels, thinks, and behaves. Doctors may prescribe these drugs for people who have emotional problems.

Drugs can be categorized (classified) in different ways and some drugs fit more than one category. For example, there are prescription drugs. If we are sick, our doctor may prescribe a drug. He will consider many things in deciding what drug to prescribe. He will consider our age and size. He will find out whether we are allergic to certain substances.

After the doctor decides what drug you need, he will give you a prescription. A prescription is a doctor's written order for a drug, including instructions for its use. The prescription is meant only for the individual it was prescribed (written) for. And, only for that illness at that time. The drug should be used only in the way described on the label.

Some drugs can be purchased legally without a prescription. These are called non-prescription or over-the-counter drugs. Aspirin, vitamins and cold tablets are examples of non-prescription drugs.

In addition to prescription and non-presciption drugs we can categorize (classify) drugs in the following ways:

1. Illegal drugs are those that have restricted or prohibited use. For example, marijuana is only to be used in government sponsored medical programs. Heroin has no legal use. It is strictly a prohibited drug.
2. Social drugs are legal for a specific age group (like adults). Or these drugs are accepted by a majority of society. Examples from this category would include cigarettes or alcohol which is legally acceptable at a certain age. Coffee and coca cola containing caffiene are also examples of social drugs.
3. Natural drugs are plants or foods that can produce mood altering (emotional) changes when used in their natural state.

ການນຳມາໃຫ້ຮູ້ຈັກ - ເພື່ອເລື່ອງຂອງຢາ.

ການນຳມາໃຫ້ຮູ້ຈັກ - ເພື່ອເລື່ອງຂອງຢາ ແມ່ນສິ່ງຂອງທີ່ທຳໃຫ້ສຸຂພາບ ແລະ ສມອງຂອງເຮົາປ່ຽນໄປ. ການປ່ຽນແປງອັນນີ້ສາມາດເຫັນທີ່ໄດ້ຫລາຍວິທີທາງ. ເພິ່ນທີ່ທຳວຽກນັ້ນກໍຈະທຳຕາມລະບຽບດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ປ່ຽນຢູ່ໃນສຸຂພາບ ແລະ ຕົວຮ່າງກາຍ ຫຼື ສຸຂພາບ.
2. ປ່ຽນຢູ່ໃນສມອງຄວາມຄິດ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກ.
3. ປ່ຽນຢູ່ໃນຄວາມປະພຶດຕົວຂອງຄົນເຮົາ.

ອັນນີ້ມີຄວາມໝາຍວ່າ ຢາບໍ່ແມ່ນຂອງທີ່ພວກເຮົາກິນ ເມື່ອເວລາເຈັບຫົວເທົ່ານັ້ນ ມັນແມ່ນຢາ. ດັ່ງນັ້ນ ວິຕາມິນພວກເຮົາອາດຈະກິນທຸກໆເຊົ້າ. ນ້ຳໂຊດາ (Soda pop) ຫຼື ກາແຟທີ່ໄດ້ດື່ມລົງໄປ (ຄາເຟອີນ), ຍັງມີການປຸງຂອງຊາ ແລະ ກາແຟ, ກໍ່ແມ່ນຢາ. ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ໃນສັງຄົມການໃຊ້ຢາ. ເກືອບເຜີດທຸກຄົນພວກເຮົາໃຊ້ຢາ.

ຢາມີຫລາຍສິ່ງທີ່ໃຊ້ (ເປັນຄຸນປະໂຍດ). ທ່ານໝໍໃຊ້ຢາມາປົວຄົນເຈັບເລື້ອຍໆ. ຢາບາງຢ່າງກໍໃຊ້ຮັກສາ ຫຼື ປ້ອງກັນໂຣກພະຍາດໄຂ້ເຈັບເຊື້ອໂຣກ. ບາງຢ່າງກໍໃຊ້ບັນເທົາຄວາມເຈັບປວດ. ຢາບາງຢ່າງອາດຊ່ວຍຮ່າງກາຍການກະທຳຕາມປົກກະຕິ ຄືຢາແກ້ໂຣກເບົາຫວານ ເຊິ່ງກໍໃຊ້ຄວບຢາໂຣກເບົາຫວານ.

ຢາແນວອື່ນປ່ຽນແປງໄປຕາມບຸກຄົນຮູ້ສຶກ, ຄິດ ແລະ ປະພຶດ. ທ່ານໝໍອາດສັ່ງ ແລະ ກຳນົດຢາເຫລົ່ານີ້ໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບທີ່ມີບັນຫາອາລົມ.

ຢາຫລາຍແນວສາມາດກໍ່ຈັດ (ຈັດຈຳພວກ) ໃນຕ່າງກັນວິທີທາງ ແລະ ຢາບາງຢ່າງເໝາະຫລາຍກວ່າການຈັດຈຳພວກອັນອື່ນ. ຕົວຢ່າງ, ມີ ໃບສັ່ງຊື້ຢາ. ຖ້າເຫດວ່າພວກເຮົາເຈັບປວດໄຂ້, ທ່ານໝໍຂອງພວກເຮົາອາດຂຽນຊື່ຢາໃສ່ໃບສັ່ງຊື້ຢາ. ລາວຈະພິຈາຣະນາຫລາຍໆສິ່ງໃນການຕັດສິນໃຈຢາຊະນິດໃດຖືກສັ່ງຊື້. ລາວຈະຄິດອາຍຸ ແລະ ຂນາດຂອງພວກເຮົາ. ລາວຈະຊອກຫາວ່າພວກເຮົາເຄີຍໄວຕໍ່ການຮັບພາຊະນະແມ່ນບໍ່ ຫລືບໍ່.

ຫລັງຈາກທ່ານໝໍຕັດສິນໃຈຢາສິ່ງໃດທີ່ເໝາະທີ່ທ່ານຕ້ອງການ, ລາວຈະເອົາໃບສັ່ງຊື້ຢາໃຫ້ທ່ານ. ໃບສັ່ງຊື້ຢາແມ່ນໜັງສືສະບັບນຶ່ງທີ່ທ່ານໝໍຂຽນບົ່ງໄວ້ລົງລາຍເຊັນ

ສັ່ງຊື້ຢາ, ຕ້ອງຮ່ວມກັບການ ສອບຄ່ານະ ນຳການໃຊ້ຂອງມັນ. ໃບສັ່ງຊື້ຢາ ໝາຍຄວາມວ່າເປັນ ໜັງສືສ່ວນຕົວ ທີ່ກ່ຽວຈາກທ່ານໝໍ (ໄດ້ມອບຊື້ຢາຖືໃນມື). ແລະ ຍັງແຕ່ງສົ່ງລັບໃຫ້ຄົນເຈັບໃນເວລານັ້ນ. ຢາອາດຖືກໃຊ້ຢູ່ ແຕ່ ໃນທາງທີ່ສັ່ງ ໄວ້ ຫຼືກ່າວຫົວໃນປ້າຍ.

ຢາຫຼາຍຢ່າງສາມາດຖືກຊື້ ກໍ່ດີ ຕັ້ງຕາມກົດໝາຍ ປາສະຈາກໃບສັ່ງຊື້ຢາ. ສິ່ງເຫລົ່ານີ້ຖືກເອີ້ນ ວ່າ ຢາບໍ່ມີໃບສັ່ງຊື້ຢາ ຫຼືຢາ ໝັ້ນແມ່ນ ຢາທີ່ບໍ່ມີໃບສັ່ງຊື້ຈາກທ່ານໝໍ. ຕົວຢ່າງ ຢາແກ້ ປວດຫົວ, ວິຕາມິນ ແລະ ເມັດຢາແກ້ ໄອ ໄຂ້ຫວັດ ແມ່ນ ຕົວຢ່າງຂອງ ຢາ ທີ່ບໍ່ໃຊ້ໃບສັ່ງຊື້ຢາ ຈາກທ່ານໝໍ.

ໃນການເອີ້ນໃບສັ່ງຊື້ຢາ ແລະ ຢາບໍ່ມີໃບສັ່ງຊື້ ພວກເຮົາສາມາດ ຈັດເປັນຈຳພວກດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ຢາຜິດກົດໝາຍ ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຊື່ອ ຖືກກ່າວວ່າ ຫຼື ຖືກຫ້າມໃຊ້. ຕົວຢ່າງ, ກັນຊາ ແມ່ນ ພ ແຕ່ຖືກໃຊ້ໃນບາງປະເທດ ເຊິ່ງໄດ້ຮັບເອົາ ຈາກໃບອະນຸຍາດ ແຫ່ງແພດ. ຢາຍັງເກີດຄວາມປວດບໍ່ ຖືກໃຊ້ຕາມກົດໝາຍ. ມັນແມ່ນຢາສິ່ງທີ່ໄດ້ ຫ້າມໃຊ້ຢ່າງເຂັ້ມງວດ.

2. ຢາປະຈຳວັນ ແມ່ນຢາ ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍສຳລັບອາຍຸ ໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນ: (ຄົນແກ່ເກີນກະສຽນ) ຫຼືຢາເຫຼົ່ານີ້ ຖືກໃຊ້ດ້ວຍຈຳນວນທີ່ ຫຼາຍຕໍ່ຂອງການສັງຄົມ. ຕົວຢ່າງ ຈາກ ການຈັດການ ເປັນພວກນີ້ແລ້ວ ອາດ ຮວມຢາດອງ ຫຼືເຫຼົ້າ ສິ່ງທີ່ແມ່ນ ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍສຳລັບຄົນ ທີ່ຈະລັບ ໄວ້ໄດ້ທີ່ລະດັບອາຍຸ. ກາເຟ ແລະ Coca Cola ນີ້ເຄີຍພົບຢູ່ນຳກໍ່ແມ່ນຕົວຢ່າງ ຂອງຢາປະຈຳວັນດີກັນ.

3. ຢາຊົມ ທັມມະຊາດ ຢາພື້ນເມືອງແມ່ນຕົ້ນໄມ້ ຫຼື ອາຫານທີ່ ສາມາດ ຜະລິດ ຜົນ ແຮງ (ອາລົມ) ຢູ່ໃນເວລາໃຊ້ໃນສະພາບະຂອງເຂົາ.

Chemical Substance Groupings
(Pharmacological Effects)

Drugs are grouped according to the way they affect human beings. Drugs that affect most people in the same way are classified together. But there is no simple, sure way to find out about the effects of drugs. The same drug will not always have the same effect on all people. And a drug can affect a person in different ways at different times. These differences depend on many things. Some of these are:

1. The amount of drug taken
2. How often a drug is taken
3. Whether a drug is mixed or taken with another drug
4. Whether a drug is in its pure form
5. Whether a person is allergic to the drug
6. The size and weight of the person taking the drug
7. The physical condition of the person taking the drug
8. The emotional state of the person taking the drug

I. Stimulants are drugs that speed up the body's activities. They cause the heart to beat faster, the circulation and respiration rates to increase, and the blood pressure to rise. They can make a person feel wide awake and alert. One common stimulant drug is caffeine. Caffeine is found in coffee, tea, cocoa, and cola drinks. There is also a broad range of stronger stimulants that have a mood-elevating effect. This means the stimulants cause euphoria, or a strong feeling of well-being.

Amphetamines and cocaine are examples of stronger stimulants. Because these drugs have a high potential for causing physical dependence*(see note at end of this lesson) they are available legally only by a physician's order (a prescription).

2. Depressants are drugs that slow down the activities of certain areas of the brain and spinal cord. This causes the muscles to relax and slows the body's reactions. Doctors may prescribe a drug from this group to calm nervousness and help people sleep - these are tranquilizers and sedatives.
    a. Alcohol is one of the drugs in this group. We will discuss alcohol more later.
    b. Tranquilizers may be prescribed to calm and relax people who are tense or anxious (nervous). These drugs can cause mental (psychological) and physical dependence. Tranquilizers are very dangerous when used with alcohol. Taking these drugs together can be fatal (deadly).
    c. Barbituates may be prescribed as sleeping pills and for calming nervousness. Barbituates can cause mental and physical dependence when people take them regularly. Like tranquilizers, taking barbituates in combination with alcohol can be dangerous.
3. Hallucinogens are drugs that change the way your mind and senses work. Your senses of seeing, hearing, taste, smell, and touch may be confused.

For example, if you hear a sound, it may appear as a flash of light.

The effects of using hallucinogens may be pleasant, but they may also be very unpleasant - a "bad trip".

LSD is the best known of the hallucinogens, but PCP (phenycyclidine), peyote, mescaline, and other hallucinogens all have similar effects. Most of these drugs are illegal except for medical research. Though these drugs do not produce physical dependence, a very small dosage can produce drastic effects mentally.

*Mental or psychological dependence occurs when a person uses the drug to satisfy an emotional need. Mild psychological dependence is called habituation. A person can become habituated to anything that gives a feeling of well-being. For example, a person can become habituated to the caffeine found in coffee, teas, cocoa, and cola drinks because it seems to provide a lift (a slight feeling of exhilaration). Sometimes a person will develop a strong, psychological dependence, or craving, for a drug. The need is so strong that obtaining the drug is more important than satisfying other needs.

Physical dependence occurs when the body becomes so used to a particular drug that it must have a certain amount in the bloodstream and tissues all the time in order for the person to feel normal. Addiction is another term that describes the physical dependence on a drug. Not all chemicals have the ability to cause physical dependence. However, once a person does become physically dependent, when that chemical is not in the system, unpleasant symptoms can occur. These symptoms are referred to as withdrawal. Although the intensity (strength) of the symptoms can vary, they include: nervousness, excessive sweating, aches and pains, nausea and perhaps convulsions.

ເນື້ອເຣື່ອງຂອງຢາ ກາຍຮ່ວມເປັນພວກ
(ຜົນຂອງເພສັດວິທະຍາ)

ຢາທີ່ຖືກຮ່ວມເປັນພວກສອດຄ່ອງໃນແນວທາງທີ່ຈອຍຂອງຊີວິດມະນຸດ. ຢານັ້ນເປັນຜົນຂອງທຸກໆຄົນໃນທາງດຽວທີ່ຖືກຈັດເຂົ້າມາກັນ. ແຕ່ວ່າບໍ່ມີສິ່ງຄືກັນ, ຫັນທາງຄັກແມ່ນກ່ຽວກັບຜົນປະໂຍດຂອງຢາ. ຢາແນວດຽວຈະບໍ່ມີຜົນປະໂຍດແນວດຽວໃຫ້ແກ່ມະນຸດທຸກຄົນ. ແລະຢາສາມາດເປັນຜົນໃຫ້ແກ່ຄົນຜູ້ນຶ່ງໃນຕ່າງກັນວິທີທາງແລະເວລາ. ຄວາມຕ່າງກັນເຫລົ່ານີ້ເປັນຜົນມາຈາກຫລາຍສິ່ງຫລາຍຢ່າງ. ບາງຈຳພວກນີ້ກໍແມ່ນ:

1. ປະຣິມານຂອງຢາທີ່ໃຊ້.
2. ມື້ນຶ່ງໃຊ້ຢາຈັກເທື່ອ.
3. ຢາທີ່ຖືກປະປົນກັນຫຼືບໍ່ ຫຼືໄດ້ກິນກັບຢາແນວອື່ນ.
4. ຢາສະອາດຫລືບໍ່.
5. ບຸກຄົນນັ້ນແມ່ນໄວຕໍ່ກັບຮັບຢາຫຼືບໍ່.
6. ຂະໜາດ ແລະນ້ຳໜັກຂອງຄົນໃນການໃຊ້ຢາ.
7. ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຂອງຄົນໃນການໃຊ້ຢາ.
8. ສະພາບອາຣົມຂອງຄົນໃນການໃຊ້ຢາ.

1. Stimulants ແມ່ນຢາທີ່ເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍໄປໄວ. ມັນທຳໃຫ້ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວກວ່າເກົ່າ, ຄວາມອຸ່ນແລະຈຳນວນການຫາຍໃຈທະວີຂຶ້ນ, ແລະຄວາມດັນຂອງເລືອດທວີຂຶ້ນ. ມັນສາມາດທຳໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກກວ້າງຂວາງຕື່ນເຕັ້ນແລະລະມັດລະວັງ. ຄວາມສຳຄັນຂອງຢາ Stimulant ແມ່ນ Caffaine. Caffaine ຄົ້ນໄດ້ມາຈາກກາເຟ, ນ້ຳຊາ, Cocoa, ແລະ Cola ທີ່ເຮົາດື່ມໄປ. ມັນກໍຍັງມີຣະຍະກວ້າງຂອງຄວາມແຮງ Stimulants ທຳໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກ, ຫລືຄວາມຮູ້ສຶກແຂງແຮງຂອງສຸຂະພາບສົມບູນ. Amphetamines ແລະຢາທຳລາຍຄວາມຮູ້ສຶກແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງຄວາມແຮງ Stimulants. ເພາະວ່າຢາເຫລົ່ານີ້ມີຄວາມສູງອາດຈະເປັນໄປໄດ້ສຳລັບການທຳໃຫ້ຄວາມສົມບູນຂອງສຸຂະພາບ. (ອ່ານທີ່ສຸດທ້າຍຂອງທີ-

ຢູ່ບ່ອນນີ້) ທ່ານໝໍຈະເອົາໃບສັ່ງຊື້ຢາທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍໃຫ້ທ່ານຜູ້ຕ້ອງການ.

2. Depressants ແມ່ນຢາທີ່ລ່ວຍໆ ເຄື່ອນໄຫວໃນບ່ອນຂອງສະໝອງ ແລະ ສາຍເລືອດແຫ່ງກະດູກສັນຫຼັງ. ອັນນີ້ຈະທໍາເບື້ອງຕົ້ນ ຜ່ອນລົງ ແລະ ທໍາໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍຄ່ອຍລົງ. ທ່ານໝໍອາດສັ່ງຢາຈາກບັດຊຸມນີ້ໃຫ້ສະງົບລົງ ໂຣກເສັ້ນປະສາດ ແລະ ຊ່ວຍຄົນລັບນອນດີ-ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຢາທໍາຄວາມງູຍ ແລະ ຢາບັນເທົາລວມເຈັບ.

   a. ເຫຼົ້າ ແມ່ນສິ່ງນຶ່ງຂອງຢາໃນບັດຊຸມກຸ່ມນີ້. ພວກເຮົາຈະເວົ້າເຖິງເລື່ອງເຫຼົ້າຕື່ມຕໍ່ໄປ.

   b. ຢາທໍາຄວາມງູຍ ອາດຖືກທໍາໃຫ້ຄົນທີ່ຖືກເຈັບຕົວ ຫຼື ກະວົນກະວາຍນັ້ນ ສະງົບ ແລະ ຜ່ອນລົງ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດກະທໍາແຫ່ງຈິດໃຈ (ຈິດວິທະຍາ) ແລະ ຮ່າງກາຍສົມບູນ. ຢາບັນເທົາຄວາມງູຍແມ່ນຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໃຫຍ່ທີ່ສຸດໃນເວລາໃຊ້ກັບເຫຼົ້າ. ໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ນໍາກັບແລ້ວອາດເຖິງຕາຍໄດ້.

   c. Barbituates ອາດຖືກກະທໍາຄືຢາທໍາໃຫ້ເຮົານອນຫລັບ ແລະ ສ່ວນລັບການສະງົບຂອງໂຣກເສັ້ນປະສາດ. ຢາ Barbituates ສາມາດທໍາໃຫ້ຈິດໃຈ ແລະ ຮ່າງກາຍຢູ່ຕິດໃນເວລາຄົນກິນຢານີ້ຕາມປົກກະຕິ. ຄືຢາບັນເທົາຄວາມງູຍ, ກິນຢາ, ສັກຢາ Barbituates ໃນການຮ່ວມກັນກັບເຫຼົ້າສາມາດເປັນອັນຕະລາຍ.

3. Hallucinogens ແມ່ນຢາທີ່ປ່ຽນແປງສະໝອງຂອງທ່ານ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈທໍາງານ. ຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງສາຍມອງເຫັນຂອງທ່ານ, ສາຍພັ້ນສຽງ, ຣົດແຊບ, ກິ່ນເໝັນ ແລະ ຮັບສຳຜັດ ອາດເກີດຄວາມຍຸ່ງ. ຕົວຢ່າງ, ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໄດ້ຍິນສຽງ, ມັນອາດປາກົດຄືສຽງສວ່າງແວບອອກມາ.

   ຜົນຂອງການໃຊ້ Hallucinogens ຮ້າຍກາດທີ່ສຸດ, ແຕ່ PCP (phenycyclidine), Peyote, Mescaline, ແລະ Hallucinogens ອື່ນໆມີຜົນຄ້າຍຄືກັນ. ສ່ວນຫຼາຍຂອງຢາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍ, ເວັ້ນແຕ່ການຄົ້ນຄວ້າເປັນຢາແຫ່ງແພດ. ເຖິງແມ່ນວ່າຢາເຫຼົ່ານີ້ບໍ່

ທຳໃຫ້ມີຄວາມດີແຫ່ງພາຍ, ມັນກໍຍັງມີຜົນປະໂຍດນ້ອຍໆ damage ມາ
ພາດທຳໃຫ້ຫົວຈິດໃຈ ຮູມແຮງເຂັ້ມງວດ.

ແຫ່ງຈິດໃຈ ຫຼື ແຫ່ງ ຈິດວິທະຍາ ຄວາມສົມບູນ ເກີດຂຶ້ນ ເວລາຄົນນຶ່ງ ໃຊ້ຢາ ນາ ທຳໃຫ້ ພໍໃຈຕາມຮາງກາຍ ຕັ້ງກາຍ. ຄວາມອ່ອນ ແຫ່ງ ຈິດວິທະຍາກໍກັບອັນວ່າການ ຄຸ້ນເຄີຍ. ຄົນຜູ້ນຶ່ງສາມາດ ກໍກາຍເປັນຄຸ້ນເຄີຍ ໃຫ້ສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງ ທີ່ຈະໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກສະບາຍກາຍ. ຕົວຢ່າງ, ຄົນຜູ້ນຶ່ງ ສາມາດ ກາຍເປັນຄວາມຄຸ້ນເຄີຍ ໃຫ້ Caffeine ທີ່ມີຢູ່ໃນກາເຟ, ນ້ຳຊາ, Cocoa, ແລະ Cola ທີ່ດື່ມລົງໄປ, ເພາະວ່າມັນ ຊ່ວຍ ເພີ່ມນຶ່ງທີ່ ທຳຄວາມຊ່ວຍ ຂຶ້ນ (ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມຮ່າເລີງເລັກນ້ອຍ). ບາງເທື່ອຄົນຜູ້ນຶ່ງຈະທຳຄວາມແຂງແຮງ ຈະເລີ່ມ, ແຫ່ງ ຈິດວິທະຍາ ຄວາມສົມບູນ ຫຼື ຄວາມ ຢາກໄດ້, ສຳລັບຢາ. ຄວາມ ຕັ້ງກາຍ ເປັນສິ່ງແຂງແຮງ ເຊິ່ງການໄດ້ຮັບຢາ ຈຶ່ງເປັນປະໂຍດ ຫລາຍກວ່າ ການ ທຳໃຫ້ພໍໃຈຄວາມ ຕ້ອງການ ແນວອື່ນ.

ສຸຂພາບສົມບູນ ເກີດຂຶ້ນເວລາຮ່າງກາຍເຄີຍ ກໍຕິດກັບສະເພາະຢາທີ່ໄດ້ໃຊ້ນັ້ນ ມັນຕ້ອງມີ ປະລິມານຂອງເລືອດ ເພີ່ມ ແລະ ເນື້ອສມ່ຳສເມີ ກັບທວງດ ເວລາໃນອັນດັບ ທີ່ທຳບຸດຄົນ ນັ້ນຮູ້ສຶກແຂງແຮງ. ການຮວບຮວມ ແມ່ນພາກຮູບອັນ ອັນທີ່ຈະທີ່ບາຍ ເຖິງເຣື່ອງ ຢາແກ່ສຸຂພາບສົມບູນ. ຈະບໍ່ແມ່ນແຕ່ຢາທຸກໆສິ່ງສາມາດຊ່ວຍສຸຂພາບສົມບູນອອກ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເທື່ອນຶ່ງຄົນຜູ້ນຶ່ງມີສຸຂພາບສົມບູນກໍແມ່ນ ເວລາຢາບໍ່ແມ່ນໃນຣະບົບ ແນວກາຍ, ບໍ່ເປັນທີ່ພໍໃຈຂອງອາການສາມາດຢາກກໍເກີດຂຶ້ນໄດ້. ອາການເຫລົ່ານີ້ກໍອັງເຖິງຄືການ ຖອຍອອກໄປ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ ຄວາມແຮງ (ກຳລັງ, ຄວາມແຂງແຮງ) ຂອງອາການເຫລົ່ານີ້ສາມາດແຕກຕ່າງ, ມັນຮ່ວມກັບໂຣກເສັ້ນປະສາດ, ເຫື່ອອອກ ຫລາຍເກີນໄປ, ເຈັບປວດ, ອາການຍຸ້ນທ້ອງ ແລະ ບາງທີ ການຊັກ.

ຢາເຄມີ ທຸ ອັນມີ ພາລະໜ້າທີ່ ທີ່ ທ່ານ ລາວ ຮ່ວມ ຕົວ ພູນ ຂອງ ຮ່າງກາຍ. ຢ່າງໃດ ກໍ່ດີ, ຖ້າ ຫາກວ່າ ຄົນ ຜູ້ ນັ້ນ ຫາກ ກາຍ ເປັນ ຄົນ ທີ່ມີ ສຸຂພາບ ດີ ບຸກ ອີກ ຄັ່ງ ນຶ່ງ, ໃນເວລາ ຢາ ເຄມີ ນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ ຍັ່ງເຫົ່າ ຢູ່ໃນ ຣະບົບຂອງມັນ, ແລະ ກາຍ ເຈັບ ປວດ ທີ່ ມັນ ບໍ່ສະບາຍ ກໍ່ ສາມາດ ຂະຫຍາຍ ທີ່. ກາຍ ເຈັບ ປວດ ອັນນີ້ ກໍ່ ຍັງ ເຫຼືອ ຄວາ[illegible] ລົດ ຫວັງ. ຄວາມ ແຂງ ແຮງ ຂອງ ຮ່າງກາຍ ກໍ່ ສະພາດ ເສຍຫາຍ ຕ່າງໆ, ອັນ ນີ້ ມັນ ກໍ່ ເຂົ້າ ຮວມ ກັບ, ກາຍ ບໍ່ ໃຈ ລັ່ນ, ເລືອ ຍອບ, ເຈັບ ແລະ ປວດ, ຄວາມ ຄິດ ພູນ ແລະ ບາງ ທີ ກໍ່ ເປັນ ຈຸຕິ.

There is much confusion and even fear by many people about the term "drugs" and "drug users". Additionally, when we hear about people having "drug problems" we begin to think that drugs and drug users must be bad.

We need to understand terminology (terms) related to drug consumption. For example, the difference between 1) drug use, 2) drug misuse, and 3) drug abuse.

1. Drug use: taking of a drug for its intended purpose, in the appropriate amount, frequency, and strength, and manner.
    a. a legally obtained substance
    b. taken as directed (following direction)
    c. taken to cure or prevent an illness

2. Drug misuse: taking a substance for its intended purpose, but not in the appropriate amount, frequency, strength, or manner.
    a. legally obtained substance
    b. NOT taken as directed
    c. taken to cure or prevent an illness

3. Drug abuse: deliberately taking a substance for other than its intended purpose, and in a manner that can result in damage to the person's health or his ability to function.
    a. usually illegally obtained substance
    b. taken for a mood altering effect
    c. could lead to mental and/or physical dependence

Based on these definitions it is safe to say that almost all of us are drug users. In fact, we live in a drug using society. That may be one of the reasons why this country is as progressive as it is. We are able to stay relatively free from disease and this allows more time to be used on tasks.

Further, drug by themselves cannot be classified as good or bad. What is important is how they are utilized - the intent that people have for the specific substance.

ມີຫລາຍສິ່ງຫລາຍຢ່າງຍຸ່ງຍາກຫລາຍແລະ ທັງຍັງພົວພັນ ດ້ວຍຫລາຍໆ ຄົນກ່ຽວກັບ ຄວາມກ່ຽວພັນກັນກັບເລື່ອງ "ຢາ" ແລະ ຜູ້ໃຊ້ຢາ. ເຖິງຮ່ວມຫລັງ, ເວລາເຮົາໄດ້ຍິນຂ່າວເຖິງເລື່ອງການມີ "ບັນຫາຢາ" ພວກເຮົາກໍຄິດວ່າຢາແລະຜູ້ໃຊ້ຢາ ແມ່ນສິ່ງທີ່ຮ້າຍ.

ພວກເຮົາຕ້ອງການຄວາມເຂົ້າໃຈສະເພາະ (ເງື່ອນໄຂ, ຄວາມກ່ຽວພັນກັນ) ທີ່ໄດ້ບອກເລົ່າເຖິງການໃຊ້ໃນທາງຂອງຢາ. ຕົວຢ່າງ, ຄວາມແຕກຕ່າງກັນລະຫວ່າງ, 1) ໃຊ້ຢາ, 2) ຢາໃຊ້ຜິດ, 3) ໃຊ້ຢາເກີນໃຈ.

1. ໃຊ້ຢາ: ການໃຊ້ຢາໂດຍເຈຕະນາ, ໃນຈຳນວນເໝາະສົມ, ການເກີດຂື້ນຊະເນີ, ແລະຄວາມແຂງແຮງ, ພລະຈິດກິຣິຍາ, ທ່າທາງ.
   a. ເລື່ອງຢາໄດ້ຮັບຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍ.
   b. ໃຊ້ຢາໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງ (ທຳຕາມຄຳແນະນຳ).
   c. ໃຊ້ຢາເພື່ອຮັກສາຫລືປ້ອງກັນຄວາມເຈັບໄຂ້.

2. ຢາໃຊ້ຜິດ: ເມື່ອເລື່ອງການໃຊ້ຢາໂດຍເຈຕະນາ, ແຕ່ວ່າບໍ່ເປັນຈຳນວນເໝາະສົມ, ເກີດຂື້ນຊະເນີ, ຄວາມແຂງແຮງ, ຫລືຈິດກິຣິຍາ, ທ່າທາງ.
   a. ເລື່ອງຢາໄດ້ຮັບຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍ.
   b. ບໍ່ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳໃນການໃຊ້ຢາ.
   c. ໃຊ້ຢາເພື່ອຮັກສາຫລືປ້ອງກັນຄວາມເຈັບໄຂ້.

3. Drug abuse: ເລື່ອງການໃຊ້ຢາໂດຍເຈຕະນາແນວອື່ນຫລາຍກວ່າຄວາມປະສົງ, ແລະໃນຈິດກິຣິຍາທ່າທາງ, ສາມາດເປັນສາເຫດເສັຽຫາຍໃຫ້ສຸຂພາບຂອງສົມ ຫລືຄວາມສາມາດທັງການກະທຳ.
   a. ຕາມປົກຕິແລ້ວ ເມື່ອເລື່ອງຂອງຢາໄດ້ຮັບຜິດກົດໝາຍ.
   b. ໃຊ້ຢາສຳລັບອາຣົມໃນການຍຸ້ມແຍ້ງ ຜົນປະໂຍດ.
   c. ອາດສາມາດນຳໄປຫາຈິດໃຈ ລະ/ຫລືສຸຂພາບສົມບູນ.

ປຸບທູ ບໍ່ໃສ່ຫົວນິຍາຍເຫລົ່ານີ້ແລ້ວ ແປວ່າມີຄວາມປອດໄພຫລາຍທີ່ພວກເຮົາເກືອບທຸກຄົນແມ່ນຄົນໃຊ້ຢາ. ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ, ພວກເຮົາຢູ່ໃນສັງຄົມການໃຊ້ຢາ. ສິ່ງນັ້ນອາດຈະເປັນເຣື່ອງຍາກວ່າເປັນຫຍັງປະເທດນີ້ຈຶ່ງເປັນປະເທດທີ່ຈະເຣີ່ມເທົ່າທີ່ມັນຈະເຣີ່ມໄດ້. ພວກເຮົາສາມາດຢູ່ໃນອິສຣະ ສົມບູນ ປາສະຈາກໂຣກພັຍໄຂ້ເຈັບ ແລະ ສິ່ງນີ້ຍັງມີໂອກາດໃຫ້ພວກເຮົາໄດ້ໃຊ້ຢາການແພດຫລາຍໆ.

ນອກຈາກໄປນັ້ນ, ໃຫ້ຢາດ້ວຍເຈົ້າເອງບໍ່ສາມາດຈັດເປັນພວກດີຢາດີຫລືຢາຮ້າຍ. ສິ່ງເປັນປະໂຍດນັ້ນແມ່ນສິ່ງທີ່ເຄີຍໄດ້ໃຊ້ເປັນປະໂຍດລະດູ ດທີ່ລືມມີຈຳເພາະເບື້ອງເຣື່ອງ.

Alcohol

Alcohol is a drug that the law allows us to use if we are of legal drinking age. Because of the widespread use of alcoholic beverages, many people do not realize that alcohol is a drug. Specifically, alcohol fits into the depressant category. It effects the central nervous system (the center of the brain that controls judgment, vision, hearing and eventually breathing).

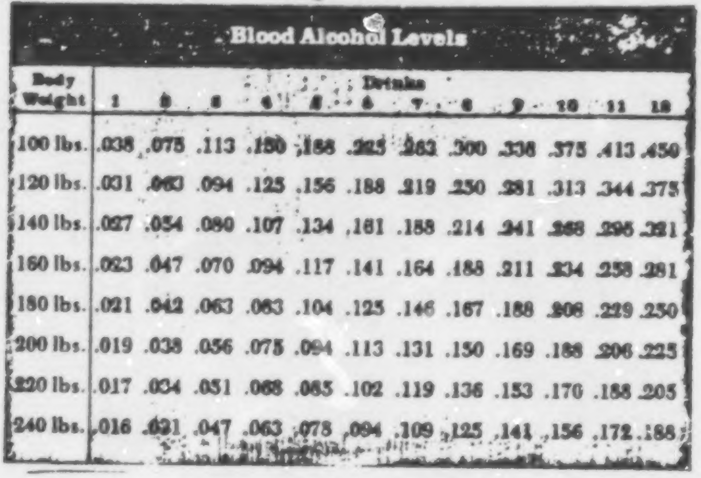
Alcohol was used in the past as a medicine, as an anesthetic (something used to deaden feelings in the body). But there are better medicines today. Alcohol is now used chiefly as a drink in social settings.

Alcohol is high in calories. But alcohol does not have body building nutrients in it. People who drink a lot of alcohol and eat little food suffer from malnutrution.

Alcohol is not digested in the same way food is. It does not have to be broken down into basic nutrients. But once it enters the stomach, it goes directly into the blood stream, especially if little or no food is present in the stomach. Because our blood circulates the body approximately every 30 seconds, the effects of alcohol are reached very quickly.

Blood alcohol level, or BAL as it is abbreviated, is the measurement of alcohol in the system or the measurable stages of intoxication. There are many reasons why it is important for us to understand what BAL is. But first let us look at how BAL is determined. The factors that affect BAL are: 1) weight and body size, 2) number of drinks consumed in a period of time, and 3) percentage of alcohol in those drinks.

Figure 1



Blood Alcohol Levels

Body Weight	Drinks 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100 lbs.	.038	.075	.113	.150	.188	.225	.263	.300	.338	.375	.413	.450
120 lbs.	.031	.063	.094	.125	.156	.188	.219	.250	.281	.313	.344	.375
140 lbs.	.027	.054	.080	.107	.134	.161	.188	.214	.241	.268	.295	.321
160 lbs.	.023	.047	.070	.094	.117	.141	.164	.188	.211	.234	.258	.281
180 lbs.	.021	.042	.063	.083	.104	.125	.146	.167	.188	.208	.229	.250
200 lbs.	.019	.038	.056	.075	.094	.113	.131	.150	.169	.188	.206	.225
220 lbs.	.017	.034	.051	.068	.085	.102	.119	.136	.153	.170	.188	.205
240 lbs.	.016	.031	.047	.063	.078	.094	.109	.125	.141	.156	.172	.188

One drink equals one ounce of 100 proof liquor, twelve ounces of beer, or four ounces of ordinary wine.

Figure 1 displays blood alcohol levels by weight after consuming up to twelve drinks in an hour.

In Minnesota, the legal level of intoxication is .10 BAL. That means if a person driving a motor vehicle has .10 BAL or more, they can be arrested for DWI (Driving While Intoxicated). For a 140 pound individual that would be drinking between 3 and 4 drinks in an hour.

BEST COPY AVAILABLE

Figure 2

Effects of drinking alcohol

Amount of alcoholic drink taken in a two-hour period			Percent of alcohol in blood (These are average amounts. The actual amount depends on the size of the person.)	Effects These effects can be different for different people. They can also be different for the same person at different times.
12-ounce can of beer	5-ounce glass of wine	1½-ounce shot of whiskey, gin, vodka		
1½	1	1	0.025	Slight to moderate changes in feelings and behavior, depending on conditions and on the individual.
3	2	2	0.05	Feeling of relaxation and cheerfulness. Behavior is less restrained. Judgment is affected.
4½	3	3	0.08	Movements become clumsy. Walking is unsteady. Speech and eyesight are blurred. Reaction time is slowed down.
6	4	4	0.10	Person is legally classed as drunk. Staggers and loses balance. "Sees double." May become noisy or gloomy. Acts drunk.
7½	5	5	0.15	
9	6	6	0.20	Becomes dizzy. Is unable to stand or walk. Vomits.
12	8	8	0.25	Loses consciousness ("passes out").
15	10	10	0.35	Deep unconsciousness, leading to...
25	15	15	0.50	Death.

Figure 2 gives a brief description of individuals at various blood alcohol leves. The depressant effects of alcohol can be fatal. Drinking too much can cause the breathing center of the brain to stop working.

BEST COPY AVAILABLE

ເຫຼົ້າ ຫຼືຂອງເມົາ

ເຫຼົ້າແມ່ນຢາຊະນິດນຶ່ງທີ່ກົດໝາຍອະນຸຍາດ ໃຫ້ພວກເຮົາດື່ມ ຖ້າຫາກວ່າພວກເຮົາມີອາຍຸເຖິງ. ຍ້ອນການໃຊ້ເຄື່ອງດື່ມສູງກັບຂອງເມົາແຫຼ່ງຫລາຍ ທັງທີ່ພັງແດນ, ດັ່ງນັ້ນ ຫລາຍໆຄົນຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າເຫຼົ້າແມ່ນຢາ. ໂດຍວ່າເພາະ, ເຫຼົ້າເໝາະກັບໃນພວກທີ່ຄ່ອຍໆ ເຄື່ອນໄຫວ (Depressant). ມັນທຳໃຫ້ເກີດຜົນທີ່ລະບົບສ່ວນສຳຄັນແຫ່ງປະສາດ (ບ່ອນສຳຄັນຂອງສະໝອງ ທີ່ຄວບຄຸມ ການພິຈາລະນາ, ການເຫັນ, ການຍັ້ງຍາກ ແລະໃນທີ່ສຸດ ການຫາຍໃຈ).

ເຫຼົ້າຖືກໃຊ້ໃນເວລາອາດີດການແພດຢາ, ຄືໃຊ້ທຳໃຫ້ປ່ວຍລົງ (ບາງສິ່ງທຳໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກໃນຮ່າງກາຍປ່ວຍລົງ, ຫຼືທຳໃຫ້ນອນຫຼັບ). ແຕ່ໃນມື້ນີ້ມີຢາດີຫລາຍກວ່າເວລາຜ່ານມາ. ເຫຼົ້າຖືກໃຊ້ເວລານີ້ສ່ວນຫລາຍຄືດື່ມໃນສັງຄົມ ເຮືອນ ປະດັບ.

ເຫຼົ້າແມ່ນຢາທີ່ມີຄວາມນິຍົມທີ່ສຸດ. ແຕ່ວ່າ ເຫຼົ້າບໍ່ມີການບຳລຸງລ້ຽງຮ່າງກາຍ. ມະນຸດຄົນໃດທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫລາຍແລະກິນອາຫານໜ້ອຍໆ ໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຈາກການບໍ່ມີໂພດ ບໍ່ຖືກອະນາມັຍ.

ເຫຼົ້າບໍ່ຖືກຍ່ອຍໃນແບບທາງດຽວກັນກັບອາຫານອື່ນ. ມັນບໍ່ໄດ້ຖືກລະລາຍໃນການບຳລຸງລ້ຽງຮ່າງກາຍ. ແຕ່ວ່າໃນເທື່ອນຶ່ງ ມັນເຂົ້າໄປໃນກະເພາະອາຫານ, ມັນເລີ່ມໄປຫາສາຍເລືອດທັນທີ ທັນໃດໂລດ, ເປັນຕົ້ນ ຖ້າຫາກວ່າມີອາຫານໜ້ອຍໆ ຫຼືບໍ່ມີອາຫານໃນກະເພາະອາຫານເລີຍ. ເພາະເລືອດຂອງພວກເຮົາໝູນວຽນຮ່າງກາຍທຸກໆ 30 ວິນາທີ, ຄວາມແຮງຂອງເຫຼົ້າເລີ່ມໄປຮອດສາຍເລືອດໄວຫລາຍ.

Blood Alcohol level, ຫຼື BAL ຄືມັນທຳໃຫ້ສັບສົນ, ແມ່ນການວັດຂອງເຫຼົ້າໃນລະບົບຫຼືກາຍອາດຈະວັດໄດ້ຂັ້ນຂອງຄວາມເມົາ. ມີຫລາຍເຣື່ອງສູງກັບເປັນໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນໃຫ້ພວກເຮົາເຂົ້າໃຈວ່າ BAL ແມ່ນອັນໃດ. ແຕ່ວ່າ ກ່ອນອື່ນນັ້ນ ໃຫ້ພວກເຮົາສັງເກດເບິ່ງວ່າ BAL ມີຄວາມເຂັ້ມລົງທໍ່ໃດ. ສ່ວນຊ່ວຍນັ້ນທຳໃຫ້ເຫດຜົນຂອງ BAL ມີດັ່ງນີ້ 1) ນ້ຳໜັກແລະຂນາດຂອງຮ່າງກາຍ, 2) ຈຳນວນເຫຼົ້າທີ່ດື່ມລົງໄປໄດ້ໃຊ້ໝົດໄປໃນຣະຍະເວລາ, ແລະ 3) ອັດຕາສ່ວນຮ້ອຍຂອງເຫຼົ້າໃນການດື່ມເຫຼົ້ານັ້ນ.

ລັກສະນະທີ່ 1.

	Blood Alcohol levels											
ນ້ຳໜັກຂອງຮ່າງກາຍ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
100 lbs	.038	.075	.113	.150	.188	.223	.263	.300	.338	.375	.413	.450
120 lbs	.031	.063	.094	.125	.156	.188	.219	.250	.281	.313	.344	.375
140 lbs	.027	.054	.080	.107	.134	.161	.188	.214	.241	.268	.295	.321
160 lbs	.023	.047	.070	.094	.117	.141	.164	.188	.211	.234	.258	.281
180 lbs	.021	.042	.063	.083	.104	.125	.146	.167	.188	.20	.227	.250
200 lbs	.019	.038	.056	.075	.094	.113	.131	.150	.169	.188	.206	.225
220 lbs	.017	.034	.061	.063	.085	.102	.119	.136	.153	.170	.188	.205
240 lbs	.016	.031	.047	.063	.078	.094	.109	.125	.141	.156	.172	.188

ດື່ມເຫຼົ້າເທື່ອນຶ່ງ ທຽບກັບ 1 ອັອນສ໌ (ounce) ຂອງ 100 ພິສູດ ເຫຼົ້າຫລາຍແຮງ, 12 ອັອນສ໌ (ounces) ຂອງເບຍ ຫຼື 4 ອັອນສ໌ (ounces) ຂອງເຫຼົ້າທຳມະດາ.

ລັກສະນະທີ່ນຶ່ງ ສແດງເຖິງ Blood Alcohol levels ຂອງນ້ຳໜັກ ຫລັງຈາກບໍລິໂພກໃນຫາງຈຳນວນຕົວເລກ 12 ໃນນຶ່ງຊົ່ວໂມງ.

ໃນຣັດ ມິນນີໂຊຕາ, ລະດັບກົດໝາຍ ຕາມກົດໝາຍ ຂອງຄວາມເມົາ ແມ່ນ .10 BAL. ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າ ຖ້າຫາກຄົນຜູ້ນຶ່ງຂັບຂີ່ຣົດ ໃນເວລາລາວມີຄວາມມຶນເມົາ .10 BAL ຫຼື ຫລາຍກວ່າ, ເຂົາອາດຖືກຈັບໄວ້ໃນກຸ່ມ DWI (Driving while Intoxicated). ລະດັບ 140 pounds ແຕ່ລະຄົນນັ້ນອາດດື່ມໃນລະຫວ່າງ 3 ແລະ 4 ເທື່ອໃນນຶ່ງຊົ່ວໂມງ.

ລັກສນະ ທີ່ລະອຽດ
ຜົນຂອງການ ດື່ມເຫຼົ້າ.

ຈຳນວນເຫຼົ້າ ທີ່ດື່ມ ໃນເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງ			ອັດຕາສ່ວນຮ້ອຍ ຂອງເຫຼົ້າ ໃນເລືອດ ໃນຈຳນວນເຫຼົ້ານີ້ ອາດເກີດຂຶ້ນນັບ ຂະໜາດຂອງຄົນ.	ເຫດຜົນ ຜົນເຫຼົ້ານີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຕ່າງກັນໃສ່ຕ່າງຄົນ. ມັນສາມາດເກີດຕ່າງກັນໃສ່ຄົນທີ່ຄືກັນ ໃນເວລາຕ່າງກັນ.
12 ອອນສ໌ ຂອງ ເບັຍ	5 ອອນສ໌ ຂອງວາຍ ເຫຼົ້າ	1½ ounce ຂອງ gin whisky vodka		
1½	1	1	.025	ຄວາມເຫັນອຸ່ນ ຮົມລວມໃນແຂນຢູ່ນແປງ ຄວາມຮູ້ສຶກຄວາມປະພຶດ ຈະຂຶ້ນກັບແຕ່ລະບຸຄົນ.
3	2	2	.05	ການຮູ້ສຶກຜ່ອນລົງ ແລະ ຄວາມຮື່ນເຣີງ. ຄວາມປະພຶດ ຄືກໍ່ຫຍັບຍັ້ງລົງ. ການຕັດສິນໃຈໄດ້ຮັບຜົນ.
4½	3	3	.08	ການເຄື່ອນໄຫວກາຍເປັນເງື່ອງຊ້າ. ການເວົ້າຍ່າງບໍ່ແນ່ນອນ. ຕ່ອງແຄ້ງ ແລະ ສາຍຕາເຊື່ອມຫຼືມົວ. ຜ່າທີ່ ແລະເວລາຊ້າ.
6	4	4	.10	ຄົນກໍຄື ຫົວໃຈ ໃນຈຳນວນ ເມົາເຫຼົ້າ ຜູ້ເມົາເຫຼົ້າຫຍ່າງເຊ ແລະເສັຽຄວາມທ່ຽງ (Balance) "ເພັ່ນສີ່ຂອງ ວັນນີ້ຄືຂອງນັ້ນ ອາດຍືນຊຸ່ມຊູ ທ່ວມມືຄົນມົວ, ທ່າທີ່ເມົາເຫຼົ້າ.
7½	5	5	.15	
9	6	6	.20	ກາຍເປັນຈິດວຸ່ນບໍ່ສາມາດຢືນ, ຍ່າງ, "ງາກງອດ".
12	8	8	.25	ເສັຽຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ "ຜ່ານອອກໄປ"
15	10	10	.35	ຄວາມເລິກຂອງຄວາມບໍ່ມີສະຕິ "ການຜ່ານໄປ"
25	15	15	.50	ຄວາມຕາຍ.

ລັກສນະທີ່ຮອງ ສາເຫດເກີ່ງ ໃນສົ່ງຮູ້ ຢັ້ງຄົງຍຄວາມ ຫຍໍ້ໆ ກ່ຽວກັບ Blood Alcohol levels ຕ່າງໆ. ຍັງ Depressant ທີ່ເຫດຜົນຂອງເຫຼົ້າ ທີ່ສາມາດທຳຄວາມຮ້າຍແຮງເຖິງຕາຍ. ດື່ມເຫຼົ້າ ຫລາຍໂພດ ສາມາດທຳໃຫ້ການຫາຍໃຈ ບ່ອນສຳຄັນຂອງສະໝອງເຊົາໃນການທຳງານ.

Many teenagers and adults drink alcohol. Many do not. Whether you choose to drink is up to you. In fact, you may frequently have to decide whether to drink and how much to drink. Even if you decide never to drink, you will be making such decisions as to whether to attend a party where alcohol is served and whether to offer alcohol to your guests.

Here are some thoughts that might help with some decisions: 1) most teenagers and adults like to drink because they feel alcohol helps them to enjoy themselves, relax, and share good times, 2) many Americans (about one-quarter) choose not to drink because they just are not interested in alcohol; drinking does not help them to feel good or drinking is against their religion, 3) there is strong evidence that excessive drinking has permanent harmful effects on the body. A significant number of teenagers and several million adults drink too much and have a variety of problems as a result.

It has been estimated that there are about 10 million alcoholics in the United States. The American Medical Association defines alcoholism as an illness that involves persistent and excessive use of alcohol. Alcoholism is a form of chemical dependency - the drug of choice or the drug that the alcoholic is primarily dependent on is alcohol.

There are certain characteristics of alcoholism and chemical dependency that allow it to be classified as a disease.

1. It has symptoms that can be described. Unlike what you might first think, the symptoms are not that the person drinks a lot. But rather what happens to him when he does drink. What seems to be important as a symptom is that when an alcoholic drinks he gets into trouble as a result of his drinking. Whether it be trouble with family or friends, trouble at work or school, or trouble with the law. And when the connection is made that alcohol may be the problem the individual cannot stop drinking.
2. Alcoholism is predictable and progressive as it runs its course. If the disease is allowed to run its course, it will only get worse. A person will not get better automatically. (See Feeling chart at the end of this lesson).
3. It is the primary problem. Often alcoholics will try to make excuses for their drinking. For example, the alcoholic may say that he is drinking because he is being pressured at work, when in reality he is probably being pressured at work because of his drinking. His drinking is the primary problem. Additionally, the alcoholic begins to believe that they have every right to drink - he just is not being understood. This is a "sincere delusion" that the alcoholic creates for himself.

4. Alcoholism is a treatable but not curable disease. It is treatable. It cannot be cured in the sense that the alcoholic could resume moderate drinking. Instead, the alcoholic must stop drinking completely. The general aim of the various treatments available for alcoholics is to stop the diseases' progress. In addition, the treatment facility's concern is to assist the dependent to live without alcohol. There are treatment facilities in Rochester not only for the dependent person, but also for the dependents family.

   Alcoholism is called a family illness. This means that other family members living with the alcoholic, experience difficulty coping. For example, some people when drinking become quarrelsome and even violent toward other family members. Child abuse and wife beating can occur when a person has been drinking.

   There are groups designed to benefit people who are close to an alcoholic. Al-Anon is a group that consists of wives, husbands, and other relatives of alcoholics. Alateen, another group, is made up of teenaged individuals who are living with an alcoholic. These groups try to provide members with an understanding of the problem of alcoholism.

5. The disease of alcoholism is fatal. If a person does not get treatment he will die. Death may

occur as a result of an overdose, accident caused while drinking, suicide, or long term physical damage to the body.

ຊາວໜຸ່ມຈຳນວນຫລາຍ ແລະ ຄົນແກ່ 2 ດື່ມເຫລົ້າ. ແລະ ຫລາຍຄົນ ກໍ່ ບໍ່ ກິນ ເຫລົ້າ. ທ່ານຈະ ນັກ ດື່ມ ເຫລົ້າ ຫລື ບໍ່ ດື່ມ ອັນ ນັ້ນ ມັນ ຂຶ້ນ ກັບ ພວກ ທ່ານ ເອງ. ທ່ານ ອາດ ຈະ ຕັດ ສິນໃຈ ຂະນີ້ ວ່າ ຈະ ດື່ມ ເຫລົ້າ ຫລື ບໍ່ ແລະ ກໍ່ ຈະ ຂະໜາດ ດື່ມ ເທົ່າໃດ. ຖ້າ ຫາກ ວ່າ ທ່ານ ຈະ ຕັດ ສິນ ໃຈ ວ່າ ຈະ ບໍ່ ດື່ມ ອີກ ຕໍ່ໄປ ນັ້ນ, ແລະ ທ່ານ ກໍ່ ຈະ ຕັດ ສິນໃຈ ວ່າ ຈະ ເຂົ້າ ໄປ ຮ່ວມ ຢູ່ ໃນ ກຸ່ມ ກິນ ລ້ຽງ ບ່ອນ ທີ່ ເຫລົ້າ ເບັຽ ກໍ່ຈະ ແຈກ ຢາຍ ແລະ ເຈົ້າ ກໍ່ ຈະ ຊື້ ເຫລົ້າ ມາ ໃຫ້ ເພື່ອນໆ ທີ່ ມາ ນຳ ກັນ ກໍ່ ດີ.

ນີ້ ແມ່ນ ຂໍ້ ຄິດ ບາງ ຂໍ້ ທີ່ ມັນ ອາດ ຊ່ວຍ ທ່ານ ພ້ອມ ຄືນ ການ ຕັດ ສິນໃຈ:(1) ຈຳນວນ ຫລາຍ ຊາວ ໜຸ່ມ ເຮົາ ແລະ ຜູ້ແກ່ ກໍ່ ນັກ ຈະ ດື່ມ ເຫລົ້າ ເພາະ ວ່າ ເຂົາ ຄິດ ວ່າ ເຫລົ້າ ນັ້ນ ພາ ໃຫ້ ເຂົາ ມີ ຄວາມ ພາກ ພູມ ແລະ ລືມ ບາບ ໃນ ຕົວ ຂອງ ເຂົາ. ພັກ ຜ່ອນ, ແລະ ມີ ຄວາມ ມ່ວນ ຊື່ນ,(2) ຊາວ ອາເມຣິກັນ ຫລາຍ ຄົນ (ປະມານ ນຶ່ງ ສ່ວນ ສີ່) ຕັດ ສິນໃຈ ຈະ ບໍ່ ກິນ ເຫລົ້າ ເພາະ ວ່າ ເຂົາ ນັ້ນ ມັນ ຕັ້ງ ບໍ່ ມີ ຄວາມ ສົນ ໃຈ ຕໍ່ ການ ດື່ມ ເຫລົ້າ; ການ ກິນ ເຫລົ້າ ນັ້ນ ມັນ ບໍ່ໄດ້ ທຳໃຫ້ ເຂົາ ມີ ຄວາມ ສບາຍ ໃຈ ຫລື ການ ກິນ ເຫລົ້າ ນັ້ນ ມັນ ກໍ່ ຂັດ ທາງ ດ້ານ ສາສນາ ຂອງ ເຂົາ, (3) ໃນ ທີ່ ນັ້ນ ກໍ່ ມີ ຫລັກ ຖານ ແຈ້ງ ແຈ້ງ ທີ່ ມາກ ເກີນໄປ ຊຶ່ງ ການ ດື່ມ ເຫລົ້າ ນັ້ນ ມັນ ມີ ພິນ ອັນ ຕະລາຍ ຕໍ່ ສຸຂະພາບ ຮ່າງກາຍ. ແລ້ວ ອີກ ຢ່າງ ນຶ່ງ, ມັນ ກໍ່ ມີ ລຳ ຈັບ ອຳ ກັນ ຂອງ ພວກ ຊາວໜຸ່ມ ແລະ ກໍ່ ມີ ຈອງ ລາຍ ຫລັບ ຂອງ ພວກ ຜູ້ແກ່ ກິນ ເຫລົ້າ ຫລາຍ ແລະ ກໍ່ ມີ ບັນຫາ ອຸບັດ ຕ່າງໆ ເໝືອນ ດັ່ງ ທີ່ ເຮົາ ກ່າວ ມາ ແລ້ວ.

ມັນເຄີຍ ກົດ ປະມານວ່າ ໃນ ຕີ ນັ້ນ ມັນ ມີ ລະຫວ່າງ 10 ລ້ານ ຄົນ ຂອງ ພວກ ທີ່ ກິນ ເຫລົ້າ ຢູ່ ໃນ ສະຫາຣັດ ອາເມຣິກາ. ແທ້ງ ສັງຄົມ ການ ແພດ ຂອງ ຊາວ ອາເມຣິກັນ ເອົາ ຕັດ ໃນ ການ ໃຊ້ ເຫລົ້າ ເໝືອນ ກັບ ໂຣກ ໄຂ້ ໄດ້ ບ່ອນ ທີ່ ຮ່ວມ ຢູ່ ຄວບ ຢ່ອມ ການ ໃຊ້ ເຫລົ້າ. ໂຣກ ຈາກ ການ ດື່ມ ເຫລົ້າ ແມ່ນ ເຄມີ ອຸ.ນຂໍ່ມູ້ ທີ່ ຮ້ຳ ຄ່ອຍ ຢູ່. ຊື່ ອັນໆ ຂອງ ຢາ ຫລື ຢາ ທີ່ພວກ ລື້ ເຫລົ້າ ກຸ້ກ ເກັບ ເປັນ ພົນ ມາ ເອົາ ເປື່ອງ ຕົ້ນ ນັ້ນ ມັນ ແມ່ນ ເຫລົ້າ.

ໃນ ທີ່ນີ້ ມັນ ມີ ຫວັງ ຊຸມະ ຂໍ້ຄົນ ທີ່ ມັນ ແມ່ນ ມາ ຂອງ ໂຣກ ທີ່ ເກີດ ຈາກ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ລຸບ ຢ່າງ ທີ່ ມັນ ບໍ່ດີ ແກ່ ຕົນ ທີ່ ມັນ ກໍ່ ຫວັງ ສໍ່ຄວຍ ໃນ ການ ໃຊ້ ເຫຼົ້າ ແລ້ວ ມັນ ກໍ ຈະ ເອົາ ມາ ເປັນ ຈໍ່ ພວກ ເຊື່ອ ໂຣກ ອັນ ນີ້.

1 ມັນ ມີ ເຄື່ອງໝາຍ ທີ່ ມີ ຈະ ອະທິບາຍໄດ້. ມັນ ບໍ່ດີ ກັບ ວ່າ ພວກ ເຮົາ ຄິດ ໃນ ທາງ ອື່ນ. ເຄື່ອງ ໝາຍ ເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ ແມ່ນ ສິ່ງ ທີ່ ຄົນ ຜູ້ ນັ້ນ ກິນ ເຫຼົ້າ ຫລາຍ. ເພາະວ່າ ສິ່ງ ທີ່ ເກີດ ຂຶ້ນ ກັບ ລາວ ໃນ ເວລາ ທີ່ ລາວ ກິນ ເຫຼົ້າ. ແມ່ນ ຫຍັງ ທີ່ ມັນ ເປັນ ຄື ຈະ ເປັນ ສິ່ງ ສຳຄັນ ເໝືອນ ເຄື່ອງ ໝາຍ ກໍ ແມ່ນ ເວລາ ກິນ ເຫຼົ້າ ລາວ ກໍ ເຂົ້າ ໄປ ສູ່ ບັນຫາ ເໝືອນ ໃນ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ຂອງ ລາວ. ບັນຫາ ອັນ ນີ້ ມັນ ກໍ ຈະ ມີ ກັບ ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ່, ບັນຫາ ຢູ່ ບ່ອນ ທຳງານ ແລະ ໂຮງຮຽນ, ແລະ ບັນຫາ ຕໍ່ ກົດໝາຍ. ແລ້ວ ໃນ ເມື່ອ ການ ຕິດຕໍ່ ໄດ້ ສຳເລັດ ຜົນ ແລ້ວ ວ່າ ເຫຼົ້າ ຢ່າງ ນີ້ ມັນ ອາດ ຈະ ແມ່ນ ບັນຫາ ຕໍ່ ແຕ່ ລະ ບຸກຄົນ ມັນ ຈະ ບໍ່ ສາມາດ ຢັ້ງ ໃນ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ໄດ້.

2 ໂຣກ ທີ່ເກີດ ຈາກ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ແມ່ນ ທຳລາຍ ແລະ ຈຶ່ງ ຈະ ເລີ່ມ ເໝືອນ ເວລາ ທີ່ ມັນ ແລ່ນ ຢູ່ ໃນ ສາຍ ຂອງ ມັນ. ມັນ ມັກ ຈະ ທຳ ລາຍ ຫລັງ ຢູ່ ເລື້ອຍໆ. ແລະ ຄົນ ຜູ້ ນັ້ນ ກໍ ຈະ ບໍ່ ໄດ້ ຮັບ ການ ສິ່ງ ທີ່ ມັນ ເປັນ ໄປ ໄດ້ ເລີຍ (ໃຫ້ ເບິ່ງ ໃນ ຄວາມ ຮູ້ ສຶກ ຢູ່ ໃນ ລຸດ ທາງ ເບື້ອງ ບົດ ຮຽນ ນີ້.)

3 ມັນ ແມ່ນ ບັນຫາ ອັນ ແຮກ. ພວກ ກິນ ເຫຼົ້າ ອາດ ຈະ ພັກ ຫັກ ລ້າງ ແກ່ ຕົວ ເພື່ອ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ຂອງ ເຂົາ ເຈົ້າ. ຍົກ ຕົວ ຢ່າງ, ພວກ ກິນ ເຫຼົ້າ ກໍ ອາດ ຈະ ເວົ້າ ວ່າ ລາວ ກິນ ເຫຼົ້າ ກໍ ເພາະ ວ່າ ລາວ ຕ່າງ ລ້ຽງ ຢູ່ ໃນ ຄວາມ ບີບ ບັງ ຢູ່ ທີ່ ໂຮງຮຽນ. ແຕ່ ຄວາມ ຈິງ ແລ້ວ ບາງ ທີ ລາວ ໄດ້ ຮັບ ຄວາມ ບີບ ບັງ ທີ່ ໂຮງ ຮຽນ ກໍ ເພາະ ວ່າ ລາວ ກິນ ເຫຼົ້າ. ການ ກິນ ເຫຼົ້າ ຂອງ ລາວ ແມ່ນ ບັນຫາ ເບື້ອງ ຕົ້ນ. ຮອບ ຮອບ ແລ້ວ, ພວກ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ກໍ ຈະ ເຊື່ອ ວ່າ ລາວ ມີ ສິດ ທີ່ ຈະ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ໄດ້ ທຸກໆ ຢ່າງ, ລາວ ພາງ ທີ່ ຫຍັງ ບໍ່ ໜັກ ເຂົ້າ ໃຈ ເລີຍ. ອັນ ນີ້ ແມ່ນ ຄວາມ ພັກ ຂອງ ລາວ ທີ່ ເຫຼົ້າ ຢ່າງ ໄດ້ ທຳ ໃສ່ ຕົວ ຂອງ ລາວ ເອງ.

4. ໂຣກ ທີ່ ເກີດ ຈາກ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ນີ້ ມັນ ສາ ມາດ ກະ ທຳ ກົດ ໄດ້, ແຕ່ ມັນ ບໍ່ ສາ ມາດ ຮັກສາ ໂຣກ ໄດ້. ມັນ ສາ ມາດ ທຳ ກັດ. ມັນ ບໍ່ ສາມາດ ຮັກສາ ໃນ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ຂອງ ຜູ້ ທີ່ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ສາມາດ ກະທຳ ຕໍ່ ໄປ ໃນ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າ ເທົ່າ ຢ່າງ ລຽງ.

ແທນທີ່, ຜູ້ຕິດເຫຼົ້າກະຕັ້ງຢຸດການດື່ມຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງບໍ່ມີບູນ. ຄວາມມຸ່ງໝາຍ ຫຼັງຍ່ວງຂອງການຮັກສາ ພ້ອມການປະຕິບັດ ສະພາບ ຢຸດຄວາມແນ່ນອນຂອງເຊື້ອໂຣກຂອງຜູ້ຕິດເຫຼົ້າໄວ້. ການຮອບຮວມຫຼັງໝົດແລ້ວ, ການຊ່ວຍຮັກສາ ແລະ ປະຕິບັດນີ້ກໍ່ຍ້ອນ ການເປັນຫ່ວງເປັນໃຍຕໍ່ຜູ້ທີ່ຕິດເຫຼົ້າ ໃຫ້ເຂົາຢູ່ປາສະຈາກເຫຼົ້າ.

ໃນທີ່ນັ້ນກໍ່ມີ ບອນທີ່ຮັກສາ ປະຕິບັດ ຢ່າງງ່າຍໆ ໃນເມືອງ Rochester ນັ້ນ ບໍ່ສຳຮັບພຽງແຕ່ຜູ້ຕິດເຫຼົ້າເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ກໍ່ສຳຮັບໃຫ້ພວກ ທີ່ມີຄອບຄົວອີກດ້ວຍ.

ໂຣກທີ່ເກີດຈາກການກໍ່ເພີ່ມວ່າ ການເຈັບໄຂ້ຂອງຄອບຄົວ. ນີ້ ມີຄວາມໝາຍວ່າ ສະມາຊິກຂອງຄອບຄົວນັ້ນ ທີ່ຢູ່ນຳພວກຕິດເຫຼົ້າ, ຮູ້ສຶກວ່າ ລຳບາກໃນການຕໍ່ສູ້ຍາກ. ຍົກຕົວຢ່າງ, ບາງຄົນ ໃນເວລາຕິດເຫຼົ້າແລ້ວ ກໍ່ກາຍເປັນຄົນພັກທະເລາະອາລະວາດ ແລະ ຫຼັງຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ສະມາຊິກຂອງຄອບຄົວຄົນອື່ນໆ. ເດັກຖືກ ຫຍຽບຫຍາມ ແລະ ເມຍກໍ່ຖືກຕີ ກໍ່ອາດຈະມີໃນເວລາທີ່ກິນເຫຼົ້າ ເໝົາແລ້ວ.

ໃນທີ່ນັ້ນກໍ່ມີຄະນະພວກຄົນຫຼາຍໆຄົນ ທີ່ວ່າງແຜນ ເພື່ອຜົນປະໂຫຍດ ໃຫ້ແກ່ຄົນຜູ້ທີ່ກໍ່ເລື້ອງຢູ່ຕິດໆເຫຼົ້າ. Al-Anon ແມ່ນກຸ່ມນຶ່ງ ທີ່ປະກອບຂຶ້ນດ້ວຍກັນກັບເມຍ, ຜົວ ແລະ ສະມາຊິກອື່ນໆ ທີ່ຍາດພີ່ນ້ອງຂອງພວກຂີ້ເຫຼົ້າ. Alateen, ກໍ່ແມ່ນຄະນະພວກນຶ່ງ ທີ່ຕັ້ງຂຶ້ນ ສຳຫຼັບພວກຊາວໜຸ່ມ ແຕ່ລະຄົນທີ່ຢູ່ນຳພວກຂີ້ເຫຼົ້າ. ຄົນຄະນະພວກນີ້, ພະຍາຍາມ ທຳໃຫ້ສະມາຊິກ ຫຼາຍໆຄົນໃຫ້ມີຄວາມ ເຂົ້າໃຈໃນບັນຫາຂອງການດື່ມເຫຼົ້າ.

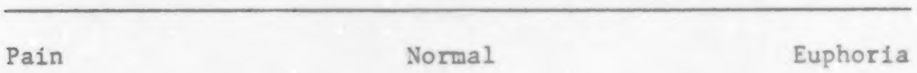
5 ເຊື້ອໂຣກຈາກການດື່ມເຫຼົ້ານັ້ນ ພັນແມ່ນພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ. ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສາ ແລະ ບໍ່ປະຕິບັດ ລາວ ອາດຈະເສຍຊີວິດ. ຄວາມຕາຍນັ້ນ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ ເໝືອນຜົນ

ຂອງ ການ ດື່ມ ເຫລົ້າ ແລ້ວ ນົນປາ ທີ່ ເກີນ ຂອບ. ອຸບັດຕິເຫດ ເກີດ
ຂຶ້ນ ໃນ ເວລາທີ່ເຮົາ ກິນ ເຫລົ້າ. ການ ຂໍ້ ຫົວ ຕາຍ ແລ້ວ ມີ ສຸຂພາບ
ດີນ ຮ່າງກາຍ ທີ່ ບໍ່ ກ້າຍ ເປັນ ເວລາ ອັນ ຍາວ ນານ.

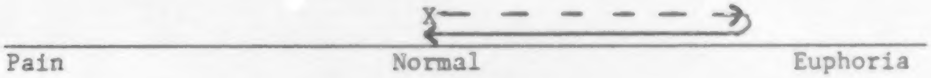
Feeling Chart

Because alcohol is a mood altering chemical we should understand the impact this can have on us. There are three areas of feelings:

Phase I: Learns Mood Swing

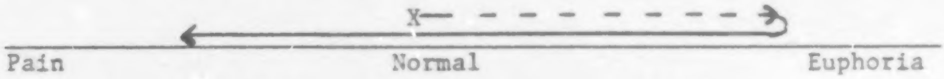


When we first start drinking alcohol it may take us from a normal position to a state of euphoria.



After the effects of the alcohol wear off the person at Phase I always returns to normal. During the phase the person develops a trust relationship with alcohol. He learns that the mood works every time.

Phase II: Seeks Mood Swing

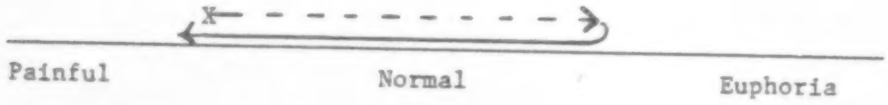


On the feeling chart drinking starts at the normal position and moves toward euphoria and returns to normal but sometimes moves into the painful area (first hangovers) but there is no emotional price for the behavior that accompanies the drinking. (It was worth it).

1. Can control drinking and uses it appropriately.
2. Becomes mildly habituated.

3. Pays no emotional cost for the behavior which accompanies the drinking.

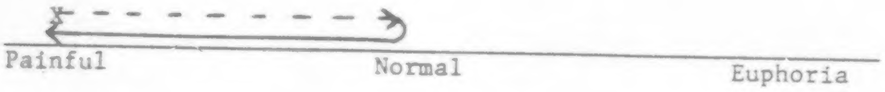
Phase III: Harmful Dependency



On the feeling chart drinking begins to start in the painful area and it takes increasing amounts to get to the euphoria area. There is an emotional price for the behavior which accompanies the drinking.

1. Changing life style and behavior patterns.
2. Growing concern for the use of alcohol. Thinks more and more about drinking.
3. Tolerance to alcohol develops. It takes more to get same effect.
4. It becomes very difficult for the victims to see their true behavior.

Phase IV: Impaired Judgment



On the feeling chart drinking starts in the painful area and moves only to the normal position.

1. Three day hangovers. Drinks to feel normal.
2. Many physical problems. Specifically, emotionally and psychologically sick.
3. Emotional distress.
4. Death.

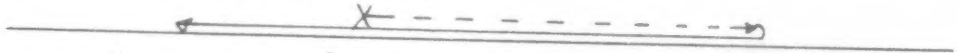
ຣະດັບ ຄວາມຮູ້ສຶກ.

ເພາະວ່າ ເຫລົ້າ ມັນ ມັນແມ່ນ ອາລົມ ປ່ຽນແປງ ຄວາມເມົາ ຂອງ ພວກ ເຮົາ, ແລະ ໃຫ້ ພວກເຈົ້າ ໃຊ້ ຄວາມ ກະທົບ ນີ້ ສາມາດ ໃຫ້ ພວກ ເຮົາ. ໃນ ທີ່ ມັນ ກໍ ມີ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ຢູ່ ສາມ ບ່ອນ.

ຕອນ ທີ່ ນຶ່ງ: ຮຽນ ຮູ້ ກ່ຽວກັບ ອາລົມ ທີ່ ໝູນ ວຽນ ໄປມາ.

ຄວາມ ເຈັບປວດ. ສິ່ງ ທັມະດາ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ຊື່ນ ຊົມ.

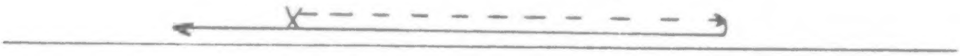
ເວລາ ທີ່ ພວກເຮົາ ກິນ ເຫລົ້າ, ມັນ ອາດຈະ ພາ ພວກເຮົາ ຈາກ ບັນຫາ ທັມະດາ ໄປ ຫາ ຄວາມ ສົນ ຊື່ນ ບັນເທີ.



ຄວາມ ເຈັບປວດ ສິ່ງ ທັມະດາ ຄວາມຮູ້ສຶກ ຊື່ນ ຊົມ.

ຫລັງ ຈາກ ພິດ ຂອງ ເຫລົ້າ ໄດ້ ສູນຫາຍໄປ ຈາກ ຕົວ ໃນ ຕອນ ທີ່ ນຶ່ງ ແລ້ວ ມັນ ກໍ ຈະ ກັບ ມາ ຫາ ກາລະ ທັມະດາ ຢູ່ ສເມີ. ໃນ ຄະນະ ທີ່ ຄົນ ໄດ້ ສ້າງ ຄວາມ ໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ການ ພົວ ພັນ ກັບ ນ້ຳ ເຫລົ້າ. ລາວ ຮູ້ສຶກ ວ່າ ອາລົມ ຂອງ ລາວ ຫຍຸ້ງ ເຮັດ ວຽກ ຢູ່ ທຸກ ເວລາ.

ຕອນ ທີ່ ສອງ: ຊອກ ຫາ ອາລົມ ທີ່ ໝູນ ວຽນ ໄປ ມາ.

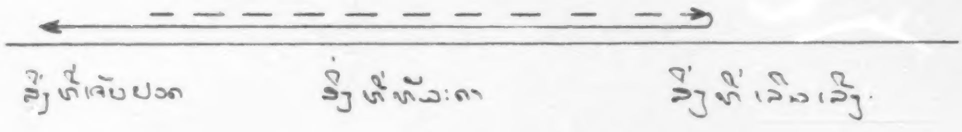


ຄວາມ ເຈັບປວດ ຄວາມ ທັມະດາ ຄວາມ ຊື່ນ ຊົມ.

ຢູ່ໃນ ຣະດັບຄວາມຮູ້ສຶກ, ການ ກິນ ເຫລົ້າ ເລີ່ມ ຕົ້ນ ເປັນ ສິ່ງ ທັມະດາ ແລະ ຂະຫຍາຍໄປ ທາງໜ້າ ຂອງ ຄວາມ ມ່ວນ ຊື່ນ ແລະ ກັບ ຄືນ ໄປ ຫາ ຄວາມທັມະດາ, ແຕ່ວ່າ ບາງ ຄັ້ງ ກໍ ຂະຫຍາຍ ໄປ ຫາ ຄວາມ ເຈັບ ປວດ (ທໍາອິດ ກໍ ຮູ້ເຖິງໄວມາ) ແຕ່ວ່າ ຈົນ ທີ່ ມັນ ບໍ່ມີ ອາລົມ ເລີຍ ທີ່ ຈະ ປະເທີກ ທີ່ ຈະໄປ ນຳ ເຫລົ້າ. ມັນ ແມ່ນ ພິດເສັ່ງ ຫາຍ

1. ເຮົາ ສາມາດຈະ ບັງຄັບ ໃນ ການ ດື່ມ ເຫຼົ້າໄດ້ ແລະ ໃຊ້ ມັນໃຫ້ ມີລະດັບ
2. ໃຫ້ເປັນ ຄົນທີ່ ອອນໂຍນ ຄຸ້ນເຄີຍ.
3 ຢ່າໃຊ້ ອາຣົມ ທີ່ ມັນ ຈະໄປມາ ການກິນ ເຫຼົ້າ.

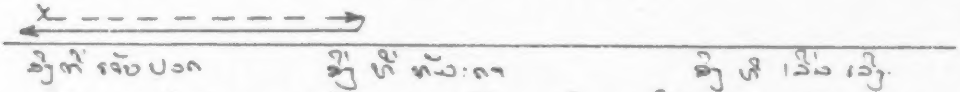
ຫ້ອງທີ່ສາມ. ຄວາມ ອັດຕະລາຍ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມ ອິສຣະ ແກ່ຕົວ.



ຢູ່ໃນລຳດັບຄວາມຮູ້ສຶກ, ການ ດື່ມເຫຼົ້າ ເລີ່ມຕົ້ນ ຢູ່ ບ່ອນ ທີ່ ມັນເຈັບປວດ ແລະ ມັນ ກໍໃຊ້ ຈຳນວນ ເພີ່ມຂຶ້ນ ກ່ອນ ມັນ ຈະໄປເຖິງ ຄວາມ ພໍໃຈ. ໃນທີ່ນັ້ນ ກໍມີ ຣາຄາ ອາຣົມ ເພີ່ມ ການ ປະພຶດ ອັນໃດ ທີ່ມັນໄປ ພົວພັນກັບ ການ ກິນເຫຼົ້າ.

1. ການ ປ່ຽນແປງ ໃນ ຊີວິດ ແລະ ລະດັບຄວາມ ປະພຶດ.
2. ເປັນ ຫ່ວງ ຫາ ໃນ ການ ຂະຫຍາຍ ຂຶ້ນ ຂອງ ການໃຊ້ເຫຼົ້າ. ຄິດ ຫລາຍ ກໍ່ ຫລາຍ ໃນ ການ ໃຊ້ ເຫຼົ້າ.
3. ຄວາມ ອິດຫິວ ໃນ ການ ພລິກຂອງ ເຫຼົ້າ. ມັນ ຈະຕ້ອງ ໃຊ້ ຫລາຍໆ ຂຶ້ນ ເພື່ອ ຈະໄດ້ ພົບ ອັນດຽວກັນ.
4. ມັນ ກາຍ ເປັນ ບັນຫາ ອັນ ຍາກ ແກ່ ໃຫ້ ຄົນເຈັບ ທີ່ ຈ. ເບິ່ງ ຄວາມ ປະພຶດ ອັນ ຖືກຕ້ອງ ຂອງເຂົາ.

ຫ້ອງທີ່ສີ່: ທຳໃຫ້ ຈິດຮ້າຍ ໃນ ການ ກັດລີ້ນ.



ຢູ່ໃນ ລຳດັບ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ, ການ ດື່ມເຫຼົ້າ ກໍ ເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກ ຄວາມ ເຈັບປວດ ແລະ ຍ້າຍໄປ ບ່ອນ ທັມະດາ ເທົ່ານັ້ນ.

1 ເມົາໄດ້ ລາຍນີ້, ກິນ ເຫຼົ້າ ເພື່ອ ຈະ ໃຫ້ ເປັນ ສິ່ງ ທັມະດາ.
2 ມີ ບັນຫາ ທີ່ ສຸຂພາບ ຫລາຍ. ໂດຍ ສະເພາະ, ຢູ່ໃນ ອາຣົມ, ແລະ ສຸຂພາບ ຮ່າງກາຍ ກໍມີ ການເຈັບ
3. ອາຣົມ ບໍ່ຄ່ອຍຈະດີ.
4. ຄວາມ ຕາຍ.

Human Sexuality

Human sexuality is the quality of being a man or a woman. This means that who we are as a man or women is learned. We learn about our sexuality beginning at the moment of birth. From the very beginning, babies are treated as little girls or boys. They may be dressed in different colors or different kinds of clothes. They learn that people around them are men and women or boys and girls. By watching how the males and females around them behave everyday, children begin to learn what maleness and femaleness mean.

Children learn through their parents and other family members. This happens even though most parents do not realize how much learning is taking place. They learn first by observing the men and women in their families. Later on they will learn through their own interactions with people of the same as well as the other sex.

Sometimes children are made to feel that certain kinds of toys, games, and behavior are correct for girls or for boys. Girls may be expected to play with dolls and be "little mothers". Boys, by contrast, may be given toy guns, model trains, and baseball bats. They are encouraged to be active and "tough".

A stereotype is a mental picture that many people form without really thinking about it. It is an idea these people accept because "everybody else" seems to believe it, too. Accepting a stereotype is very much like having a prejudice.

Some examples of stereotyping can be illustrated in these statements.

"It's not right for men to do housework."

"Women have no aptitude for math or mechanical work."

"It's wrong for a man to cry. Men must not give way to deep feelings."

"Women ought to spend most of their time taking care of a home and children."

Many of the old stereotypes are breaking down. Men are helping with household tasks. Women are working as police officers, mechanics, engineers, etc. Girls on a large scale are taking part in athletics. More and more people are recognizing the need for boys and girls alike to express openly their emotions, including crying.

All of these changes do not effect our maleness or femaleness. What is very important is that each person feel good about themselves as a man or woman

ແບບຢ່າງປະຈຳພັນຂອງລະບຸກຊາດ

ແບບ ປະຈຳພັນຂອງລະບຸກຊາດ ຂອງ ເຮົາ ນັ້ນ ມັນ ແມ່ນ ຄຸນລະພາບ ຂອງ ການ ຕໍ່ ເນື່ອງ ເປັນ ຊາຍ ແລະ ຍິງ. ອັນນີ້ ກໍ່ ເພື່ອ ໃຫ້ ເຮົາ ຮຽນຮູ້ ວ່າ ພວກເຮົາ ມີ ເປັນ ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງ ແບບ ໃດ. ພວກເຮົາ ຮຽນຮູ້ ກ່ຽວກັບ ເພດ ຂອງ ພວກເຮົາ, ເລີ່ມ ແຕ່ ເວລາ ອັນ ເກີດ ຂອງ ພວກເຮົາ. ຕັ້ງແຕ່ ເວລາ ທາລົກ, ເດັກນ້ອຍ ກໍ່ ເຫັນ ແບບ ເປັນ ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງ. ເຮົາ ອາດຈະ ໃສ່ ສີ ເຄື່ອງ ຕ່າງ ກັນ ຫລື ໃສ່ ເຄື່ອງ ຕ່າງ ຊະນິດ. ເຮົາ ກໍ່ ຮຽນຮູ້ ວ່າ ພວກ ຄົນ ທີ່ ຢູ່ ອ້ອມ ແອ້ມ ເຮົາ ນັ້ນ ລ້ວນ ແຕ່ ເປັນ ພໍ່ ເຖົ້າ ຜູ້ ແກ່ ແລະ ເປັນ ຍິງ ຊາຍ ຫລາຍ ກັນ. ແບບ ສັງເກດ ເຫັນ ວ່າ ພວກ ຊາຍ ແລະ ຍິງ ທີ່ ຢູ່ ອ້ອມ ແອ້ມ ເຮົາ ນັ້ນ ເຮົາ ຢູ່ ໃນ ຄຸ້ງວະ ແບບ ໃດ ໃນ ທຸກໆ ມື້, ເດັກນ້ອຍ ເລີ່ມ ຮຽນ ຮຽນ ວ່າ ຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ມີ ພັນ ທີ ຄວາມ ໝາຍ ຢ່າງ ໃດ ຕໍ່ ເຮົາ.

ເດັກນ້ອຍ ກໍ່ ຮຽນ ແບບ ທາງ ພໍ່ ແມ່ ຂອງ ເຮົາ ແລະ ພວກ ຄອບຄົວ ສະນິດ ອື່ນໆ. ອັນນີ້ ກໍ່ ເກີດ ຂຶ້ນ ໄດ້ ເຖິງ ແມ່ນ ວ່າ ພໍ່ ແມ່ ສອນ ໂດຍ ຈະແຈ້ງ ວ່າ ການ ຮຽນ ນີ້ ພັນ ໃນ ແບບ ທີ່ ໄດ້ ກ່າວ ມາ ໃດ. ທາງ ອື່ນ, ເຮົາ ຮຽນ ແບບ ການ ປະພຶດ ຂອງ ຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ຢູ່ ໃນ ຄອບຄົວ ຂອງ ເຮົາ. ໃນ ຕໍ່ມາ ເຮົາ ກໍ່ ຈະ ຮຽນ ແບບ ທາງ ເຈົ້າ ແລະ ພວກ ຄອບຄົວ ເຮົາ ເອງ, ພ້ອມ ກັນ ກັບ ເພື່ອນ ຄົນ ອື່ນ ລຸງ ກັນ ໄດ້ ດີ ເໝືອນ ກັນ ກັບ ເພດ ອື່ນໆ. ບາງຄັ້ງ ເດັກນ້ອຍ ກໍ່ ໄດ້ ເຫັນ ເພື່ອ ຈະຮູ້ ສຶກ ວ່າ ເປັນ ສິ່ງ ສຳຄັນ ໃນ ເຄື່ອງ ນຸ່ງ, ການ ປະພຶດ ໃຫ້ ພັດ ທະນາ ລັກ ຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ. ຜູ້ຍິງ ອາດຈະ ນຸ່ງ ໃສ່ ສີແດງ ແລະ ຫລິ້ນ ໂຕ ຕຸກກະຕາ ແລະ ເປັນ ແມ່ ລູກ ອ່ອນ. ຜູ້ຊາຍ ກໍ່ ຈະ ນຸ່ງ ສີຟ້າ, ບາງ ທີ ກໍ່ ຈະ ເອົາ ເຄື່ອງ ຫລິ້ນ ໃຫ້, ປີ້ນ ຮົ່ງ ຣົດໄຟ ແລະ ໄມ້ ຕີ Baseball. ເຮົາ ກໍ່ ມີ ຄວາມ ພາກ ພູມ ໃຈ ທີ່ ຈະ ລອກ ແບບ ພຽງ ແຕ່ ນີ້.

ແບບ ແຜນ ການ ກົດ ພັນ ກໍ່ ແມ່ນ ຮູບ ລັກ ສະ ທີ່ ພວກ ຄົນ ເຮົາ ປະ ກອບ ຮັກ ຢ່າງ ໄດ້ ໃນ ຄວາມ ຄິດ ຢ່າງ ໃດ ຕໍ່ ພັນ ເອີ້ນ. ມັນ ແມ່ນ ຄວາມ ຄິດ ທີ່ ພວກເຮົາ ມີ ຕໍ່ ກັນ ລົງ ກັນ ແລະ ຄົນ ອື່ນໆ ກໍ່ ເຫັນ ແລ້ວ ກໍ່ ຮັບ ເອົາ ເໝືອນ ກັນ. ການ ຄິດ ລົງ ແບບ ແຜນ ການ ກົດ ນີ້ ມັນ ມີ ເໝືອນ ກັນ ກັບ ເຮົາ ມີ ຄວາມ ລັງ ລຽກ.

ຕົວຢ່າງ ຂອງ ແບບແຜນ ການກິນຢູ່ ກໍ່ ສາມາດ ຈະ ທຳລາຍ ຈິດ ຄື ກັບ ຜູ້ ລຸ່ມ ນີ້:

ຜູ້ຊາຍ ບໍ່ມີສິດ ທີ່ ຈະ ເຮັດ ຜູກພັນ."

ຜູ້ ຍິງ ບໍ່ ມີ ຄວາມ ສລາດ ພໍ ເພາະ ຈະ ເຮັດ ວຽກ ໜັກ ຢູ່ ໃນ ໂຮງ ຈັກ. ພັນ ມີ ຄວາມ ເຊື່ອ ທີ່ ຜູ້ຊາຍ ຈະ ຮັກສາໄວ້. ຜູ້ ຊາຍ ບໍ່ ຄວນ ເອົາ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ຂອງ ເຂົາ ເຊິ່ງ ອອກ ໄດ້.

ຜູ້ ຍິງ ມັກ ຈະ ໃຊ້ ເວລາ ຂອງ ເຂົາ ສ່ວນ ຫລາຍ ໃນ ວຽກ ບ້ານການ ເຮືອນ ແລະ ເບິ່ງ ແຍງ ເດັກນ້ອຍ. ແບບ ແຜນ ການກິນ ເກົ່າ ຫລາຍ ອັນ ກໍ່ ໄດ້ ຖືກ ປ່ຽນ ແປງ ແລ້ວ. ຜູ້ ຊາຍ ກໍ່ ຊ່ວຍ ການງານ ໃນ ບ້ານ ຫລາຍ ຂຶ້ນ. ຜູ້ ຍິງ ກໍ່ ເຮັດ ວຽກ ນອກ ບ້ານ ເປັນ ທະນາຍຄວາມ ຕຳຫລວດ, ທ່ານ ໝໍ, ແລະ ນາຍ ຊ່າງ ວິສະ ກອນ, ແລະ ອື່ນ ໆ. ຜູ້ ຍິງ ທີ່ ມີ ຫລາຍ ລັກສະນະ ກໍ່ ເອົາ ຄົນ ພັ້ນ ຢູ່ ໃນ ລູກ ທີ່ ແຂງ ແຮງ ແລະ ວ່ອງ ໄວ, ຄົນ ຫລາຍ ຄົນ ກໍ່ ໄດ້ ຮັບ ຮູ້ ຄວາມ ສຳຄັນ ຂອງ ເດັກ ຍິງ ແລະ ເດັກ ຊາຍ ເຂົາ ມັກ ຈະ ເຮັດ ສິ່ງ ອາ ຣົມ ຂອງ ເຂົາ, ຮ່ວມ ກັນ ກັບ ການ ຮຽນ ໄດ້.

ການ ຍູ້ ແຍງ ອັນ ນີ້ ທັງ ໝົດ ພັນ ບໍ່ ແມ່ນ ທຳ ໃຫ້ ຜູ້ ຍິງ ເລີ່ມ ຜູ້ ຊາຍ. ສິ່ງ ທີ່ ຄົນ ມີ ແລ້ວ ກໍ່ ແມ່ນ ການ ແກ້ ໄຂ ທຸກ ຄົນ ຄວນ ຮູ້ ສຶກ ດີ ໃຈ ກ່ຽວ ກັບ ຕົວ ຂອງ ເຂົາ ເອງ ທີ່ ເປັນ ຊາຍ ແລະ ຍິງ.

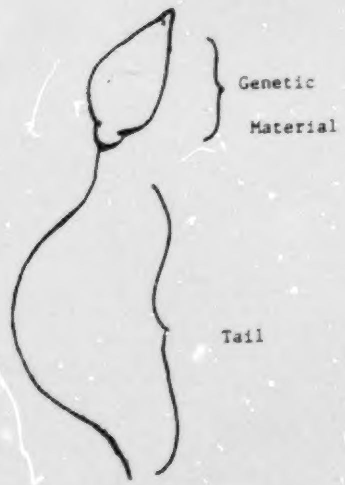
48

Physical maturation takes place during a period of life called puberty. During this time the reproductive system matures. This process of physical and sexual maturing takes place in boys and girls just before the teen years or during the early teens. Usually girls will begin the process of sexual maturing a year or two earlier than boys. But the timing varies among individuals.

In the male, changes that are noticeable at puberty are: wider shoulders, a height increase, muscles that become more defined (larger, more observable), facial hair, a deepening of the voice, etc. In girls, the noticeable changes are: breast development, hips become fuller and wider, menstruation begins, etc. Many of the physical changes that take place during puberty are controlled by hormones. Hormones are powerful chemicals that the body produces in the testes.

During puberty the male reproductive organs or testes, begin producing sperm cells. Sperm cells are the reproductive cells of the male. These sperm cells are produced by the millions in tiny tubes within the testes. Human sperm are very small. Each sperm cell has a tiny head and a thin, whiplike tail. Sperm cells move by lashing their tails back and forth. Each sperm carries genetic materials. The genetic material is the man's half of the new individual.

Human Sperm Cell

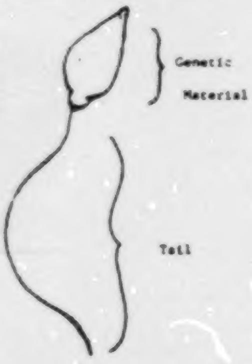


ຣະບົບແບບການສືບພັນ.

ຮ່າງກາຍເພີ່ມຜູ້ໃຫຍ່ ຄໍໄດ້ເຊື່ອມຕໍ່ລະຫວ່າງຈິດໃຈ ເຮົາເອີ້ນວ່າ ການແຕກເນື້ອເປັນໜຸ່ມສາວ. ລະຫວ່າງນີ້ ລະບົບຂອງການສືບພັນ ກໍໂຕເຕັມທີ່ແລ້ວ. ການກໍ່ເພີ່ມຂອງຮ່າງກາຍແລະ ເພດ ກໍ່ຫຼັງຈັກເຕັມທີ່ ຂຶ້ນໄປໃນເວລາ ຍິງແລະຊາຍ ກ່ອນຈະເປັນພໍ່ແລະແມ່ ຫຼືວ່າ ກ່ອນມີລູກ. ການປົກກະຕິແລ້ວ, ຜູ້ຍິງເລີ່ມ ກະທຳເພດໃຫ້ພັນ ເກີດກ່ອນ ປີໜຶ່ງ ຫຼື ສອງປີ ກ່ອນຜູ້ຊາຍ. ເພາະວ່າ ໂອກາດແລະ ເວລາ ກໍແຕກຕ່າງໄປ ຕາມແຕ່ລະບຸກຄົນ.

ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ, ກໍ່ມີ ການປ່ຽນແປງ ແບບບອກ ຢູ່ໃນ ການແຕກເປັນໜຸ່ມສາວ ຄື: ຫຼັງບ່າກໍ່ຂະຫຍາຍ, ສູງຂຶ້ນໄປ, ກະດູກ ນັ້ນ ມີການຄໍ່າ ຄັດຫຼາຍ (ໃນບ່, ມີແຮງຫຼາຍ), ເລີ່ມມີຂົນມາ. ສຽງຄື ກໍ່ປ່ຽນ. ໃນຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງ ກໍ່ຄື ສະໂພກຂະຫຍາຍອອກ, ແອວກໍ່ເຫັນ ຊອບແລະ ຄວັງ, ລະດູກໍ່ເລີ່ມມີ, ແລະ ຂົນຂຶ້ນໃໝ່ ວີ. ໂຮງການ ສິ່ງ ຫຼາຍ ປ່ຽນໃນ ຮ່າງກາຍ ກໍ່ປ່ຽນ ແລະ ເຊື່ອມທີ່ ໃນລະຫວ່າງເຮົາ ແຕກເປັນໜຸ່ມສາວ ມັນ ກໍ່ເພີ່ມ (ໂຮ ມີ) (ໂຮ ເພີ່ມ) ເປັນ ເຄີ່ມີ ສຸພິດ ນັ້ນ ທີ່ ມັນ ມີ ພະລັງ ແຮງຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ຮູ້ ຮ່າງກາຍ ຂອງເຮົາ ໃຫ້ມີ ແຮງ ໃນອະວັຍວະ.

Human Sperm Cell

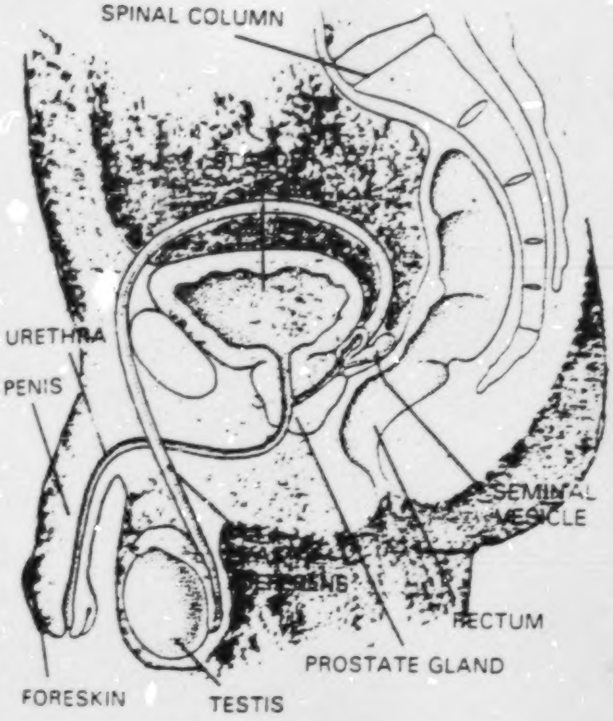


ລະຫວ່າງທີ່ແຕກເປັນໜຸ່ມສາວ, ອາວັຍວະທີ່ສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ ເລີ່ມຜລິດນ້ຳເຊື້ອ. ນ້ຳເຊື້ອແມ່ນສິ່ງທີ່ສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ. ນ້ຳເຊື້ອອັນນັ້ນແມ່ນຜລິດອອກມາ ເປັນຫລາຍໆໂຕ ແລະກໍ່ເປັນຕົວນ້ອຍ. ນ້ຳເຊື້ອການແຕ່ລະໂຕນັ້ນ ມັນກໍ່ນ້ອຍ ຫຼືນ້ອຍໆ ແລະມີຮ່າງຫາງໆ. ຕົວຂອງນ້ຳເຊື້ອ ເຊື່ອມທີ່ແບບ ປັກຮ່າງຂອງພັນ ໄປໆມາໆ.

ຕາມແຕ່ລະ ນ້ຳເຊື້ອ ນັ້ນກໍ່ມີ ເຄົາ ສິ່ງສຸປລວມ ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງມັນ. ເຄື່ອງສຸປລວມຂອງ ການເກີບຮັກ ແມ່ນເຄື່ອງໝາຍ ທີ່ໃໝ່ຂອງການແຕກລະ ຜູ້ຊາຍ.

The Male Reproductive System

The majority of the male reproductive system is outside the body. Some of those organs and their location are shown in the diagram.



Side view of the male reproductive system.

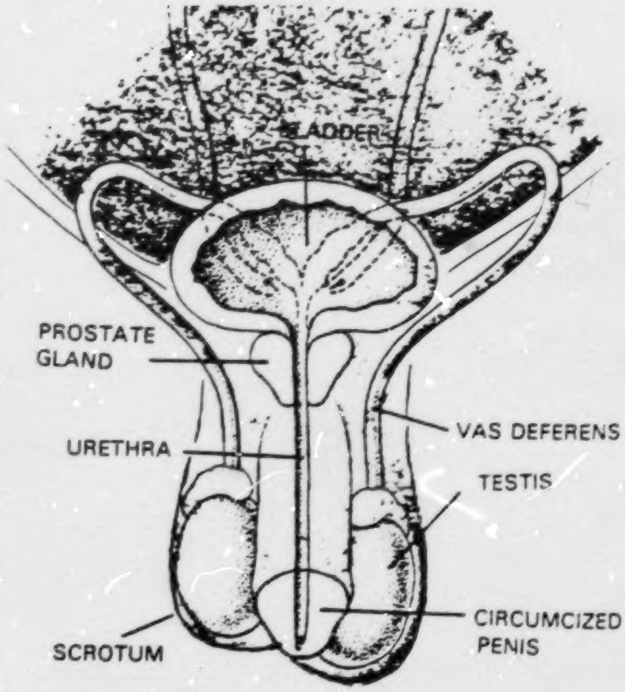
The penis is made of spongy tissue within which are many small blood vessels. A tube called the urethra passes through the center of the penis. The urethra has an opening at the tip of the penis. The other end of the urethra connects with the bladder, where the body stores urine. Urine passes out of the body through the urethra.

The testes are a pair of oval glands located in an area called the scrotum. The scrotum is a soft covering of skin that is directly behind the penis.

Sperm produced in the testes pass through a tube called the vas deferens back into an area inside the body. This area is called the seminal vesicle. Within the seminal vesicle, the sperm are combined with other material to form what is called seminal fluid. This additional material comes from the prostrate gland. The seminal fluid leaves the body by way of the urethra.

When a boy is born, a fold of skin covers the tip of the penis. This piece of skin in called the foreskin. It can be removed by a simple operation. This is usually done when a baby boy is a few days old. The operation is called a circumcision.

A man or boy who is not circumcised should push back the foreskin to clean the tip of the penis when he takes a bath or shower. This will prevent soreness and possible infection.

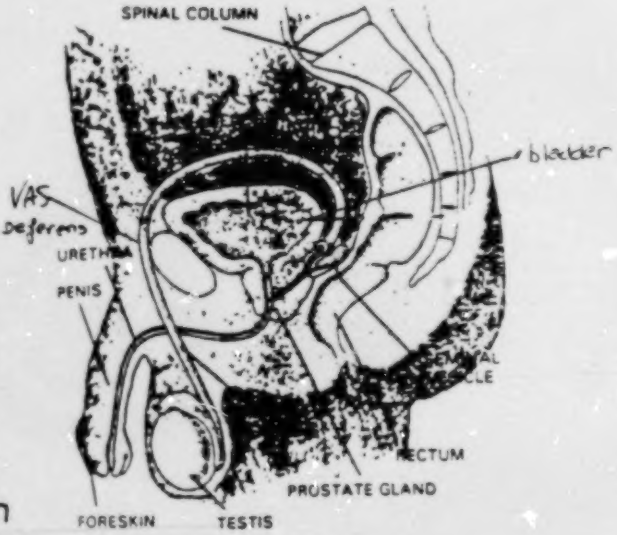


Front view of the male reproductive system.

ຣະບົບແບບການສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ.

ສ່ວນຫລາຍຣະບົບຂອງການສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍກໍຢູ່ຂ້າງນອກຂອງຮ່າງກາຍ. ນໍ້າເຊື້ອ ບາງໂຕກນັ້ນ ແລະ ຂອບເຂດຂອງເຂົາກໍບອກຢູ່ໃນຮູບຂ້າງນີ້ແລະ

ເພດຊາຍກໍມີສິ່ງປະກອບຫລາຍຢ່າງທີ່ມັນເປັນສາຍເລືອດນ້ອຍໆ. ເຊັ່ນນີ້ກໍເອີ້ນວ່າ ສາຍນໍ້າຍ່ຽວທີ່ມັນໄວຜ່ານໃນໃຈກາງຂອງເພດຊາຍ. ສາຍນໍ້າຍ່ຽວນັ້ນພັນມີຮູເປີດຢູ່ປາຍຂອງເພດຊາຍ. ແລະ ຕົ້ນອື່ນໆ ກໍຕິດຕໍ່ພ້ອມກັນທີ່ຖົງນໍ້າຍ່ຽວ ບ່ອນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາຮວບຮ່ວມນໍ້າຍ່ຽວ. ນໍ້າຍ່ຽວກໍຖືກສອກອອກມາຜ່ານທາງສາຍນີ້.



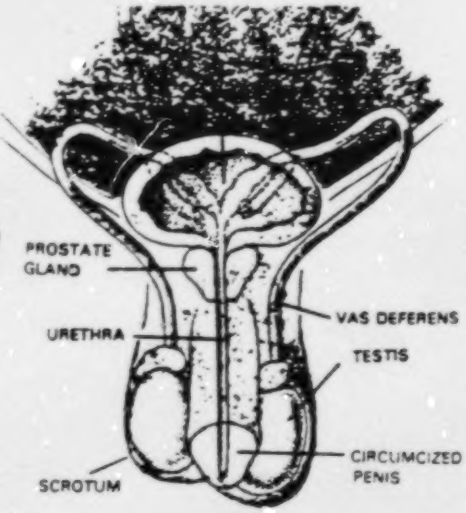
side view of the male reproductive system

ໝາກໄຂ່ແມ່ນໜ່ວຍນຶ່ງຂອງຮູບໄຂ່ ຢູ່ບໍ່ໃກ້ເລນທີ່ເອີ້ນວ່າພົກໄຂ່. ພົກໄຂ່ແມ່ນໜັງອ່ອນໆທີ່ປົກຫົວທີ່ມັນກ້ຽງຢູ່ທາງໜ້າຂອງເພດຊາຍ.

ນໍ້າເຊື້ອທີ່ຜລິດຢູ່ໃນໝາກໄຂ່ໄດ້ສົ່ງຜ່ານໄປທາງສາຍເຊັ່ນນຶ່ງເອີ້ນວ່າ ສາຍໝາກໄຂ່ທີ່ມັນຕັ້ງນໍ້າກັບຄືນໄປຫາພາຍໃນຮ່າງກາຍ. ໃນບໍຣິເວນນີ້ກໍເອີ້ນວ່າ ບ່ອນທີ່ຮວບຮ່ວມຂອງສາຍນໍ້າໃນຊັ້ນສຸດທ້າຍ. ຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ຮວບຮ່ວມສາຍນໍ້າ, ກໍໄດ້ລັບປົນກັນກັບສິ່ງປະກອບສອງອັນອື່ນໆ ເພື່ອຈະສ້າງສິ່ງທີ່ເຮົາເອີ້ນວ່າ ນໍ້າໜ່ຽວ. ສິ່ງອຸປກອນດັ່ງນອກນີ້ກໍມາຈາກຕອນລັບໃນຮ່າງກາຍ. ສາຍນໍ້າທີ່ມັນໜ່ຽວກໍໜີອອກຈາກຮ່າງກາຍຢູ່ໃນສາຍທາງຂອງນໍ້າຍ່ຽວ.

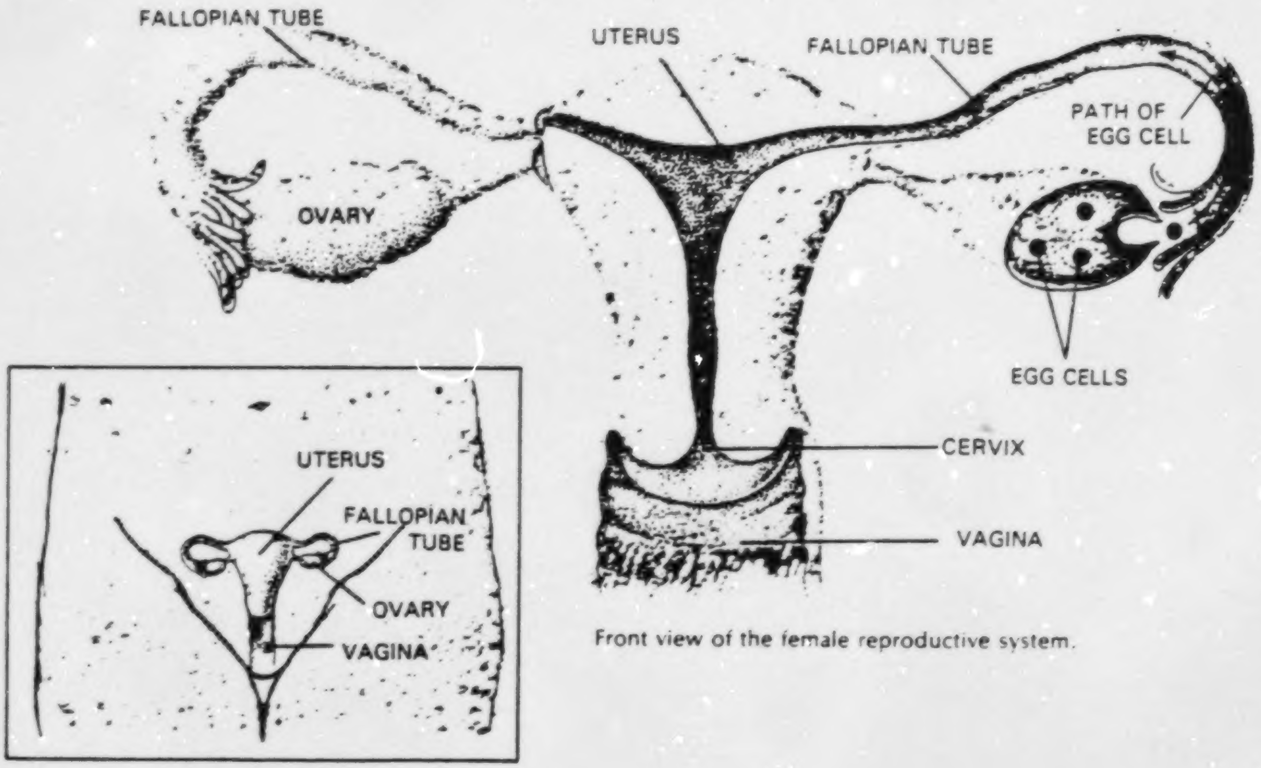
ເວລາ ເດັກຊາຍ ເກີດ, ໜັງ ເພດ ໃຫຍ່ຍາວ ກໍ ປົກ ຄຸມ ໝົດ ຫົວ ໃຫຍ່
ເພດ ຂາຄືນ. ໜັງ ຄໍ ນອນ ນີ້ ກໍ່ ເອີ້ນ
ວ່າ ໜັງ ທີ່ລອກ ອອກ ໄດ້. ພໍ່ແມ່
ພາກ ບົກ ບ້າຍແບບ ເອົາ ທັງ ຢ່າງ
ງ່າຍໆ. ອັນ ນີ້ ກໍ່ ຈະ ເຮັດ ໃນ ເວລາ
ເດັກຊາຍ ໄດ້ ເກີດ ອອກ ມາ ຢູ່ ໄດ້ ປະ
ມານ ສອງ ສາມ ມື້ ແລ້ວ ກໍ່ ເອົາ ຮັງ
ມາ ຕັດ, ວິທີ ນີ້ ກໍ່ ເອີ້ນ ວ່າ (ເພດ ບານອກ)

ຜູ້ຊາຍ ຫລື ເດັກຊາຍ ຜູ້ໃດ ບໍ່ມີ
ເພດ ບານອກ ຄື ຢູ່ໃນ ຮູບ ນີ້ ກໍ່ ຈະ ຫາ
ໄດ້ ບານອກ ອອກ ມາ ທຸກໆ ຄັ້ງ ໃນ
ເວລາ ຈະ ອາບ ນໍ້າ ຢູ່ ໃນ ອ່າງ ຫລື
ນໍ້າ ກ້ອກ. ອັນ ນີ້ ກໍ່ ເພື່ອ ປ້ອງກັນ
ການ ເຈັບ ປວດ ຫລື ພະຍາດ ຕິດຕໍ່.



Front view of the male reproductive system.

The Female Reproductive System



Front view of the female reproductive system.

The female reproductive system has four main parts. They are the ovaries, the Fallopian tubes, the uterus, and the vagina.

The ovaries are a pair of organs inside the body, at about the level of the hips. Each ovary is about the size of a small plum. The ovaries are where egg cells or ovum are matured. The ovum is the female sex cell. Each egg carries the genetic material that the women offers the new individual if it is united with a sperm cell.

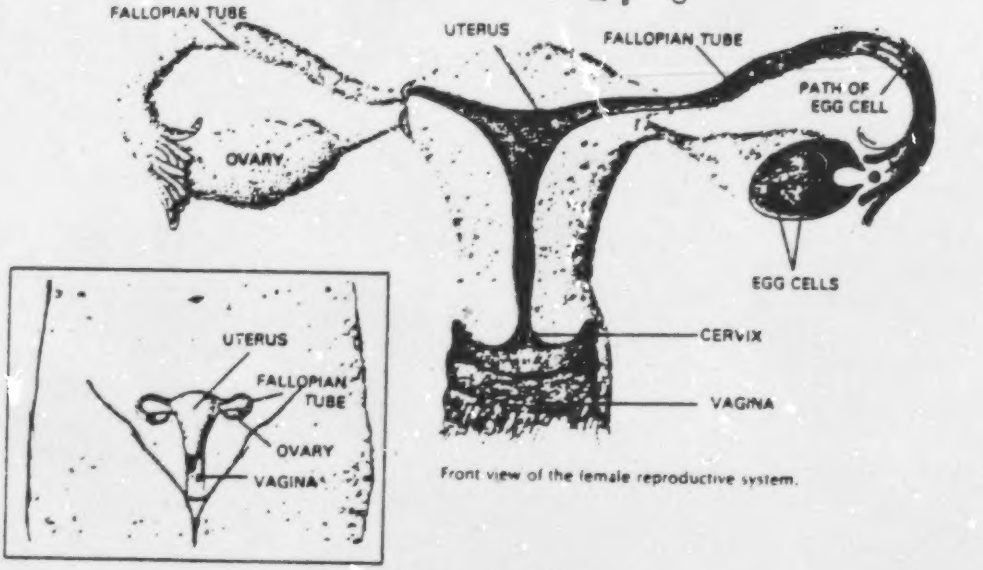
When a girl is born, all of her egg cells are already in the ovaries. The egg cells do not mature until shortly after puberty starts. Usually only one egg cell (ovum) will mature approximately each month.

Between the ovaries is the uterus. The uterus is a hollow organ with thick walls made of muscles that are very elastic. It is inside the uterus that a baby develops before it is born.

From each side of the uterus a Fallopian tube reaches toward one of the ovaries. Each Fallopian tube has an opening like a funnel near the ovary. The Fallopian tubes are not connected to the ovaries, but they are connected to the uterus. Egg cells can leave the ovaries and enter the funnels of the Fallopian tubes. The egg cell can then be moved through the tubes into the uterus.

At the lower end of the uterus is the vagina. The vagina is also called the birth canal. This is the passageway from the uterus to the outside of the body. The narrow opening of the uterus into the vagina is called the cervix.

The Female Reproductive System
ລະບົບແບບ ສືບພັນຂອງຜູ້ຍິງ



Front view of the female reproductive system.

ລະບົບແບບ ສືບພັນ ຂອງຜູ້ ຍິງ ກໍ່ມີ ສ່ວນ ສຳຄັນ ຢູ່ ສີ່ແຫ່ງ. ອັນ ນັ້ນ ກໍ່ຄື: ຮັງ ໄຂ່ , ສາຍ ເຊື່ອມ ທາງ ຂອງ ດອກໄຂ່ , ສາຍ ນ້ຳ ທາງອອກ ແລະ ເຍື່ອ ຫຸ້ມ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ.

ຮັງ ໄຂ່ ແມ່ນ ພາກ ສ່ວນຂອງ ອາໄວຍະວະ ທີ່ ຢູ່ໃນ ຕົວ ຂອງ ພວກເຮົາ. ຮັງໄຂ່ ນີ້ ມັນ ກໍ ຈະ ຢູ່ ຂ້າງ ທ້ອງ ກະໂພກ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ. ຕາມ ທຳມະດາ ໜ່ວຍ ໄຂ່ ຫຼື ດອກໄຂ່ ນັ້ນ ມັນ ແມ່ນ ເມັດ ນ້ອຍໆ ເທົ່າ ກັບ ຄັບ ເມັດ ໄຂ່ ໄດ້. ຮັງໄຂ່ ແມ່ນ ບ່ອນ ດອກໄຂ່ ຫຼື ຕົວ ຕາສຸຊີວ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ ໄດ້ ເກີດ ຂຶ້ນ. ໄຂ່ ແມ່ນ ນ້ຳ ເຊື້ອ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ. ທຸກໆ ໜ່ວຍ ໄຂ່ ກໍ ມີ ວົງ ປະຄອບ ສ່ວນ ເຄິ່ງ ໂຕ ທີ່ ຜູ້ ຍິງ ສາຍ ແບບ ໃໝ່ ຕາມ ປົກກະຕິ ປາກ ຊູ ວ່າ ມັນ ຮ່ວມ ກັນ ກັບ ນ້ຳ ເຊື້ອ ຂອງ ຜູ້ ຊາຍ. ເວລາ ຜູ້ ຍິງ ເກີດ ອອກ ມາ, ໜ່ວຍ ໄຂ່ ທຸກໆ ໜ່ວຍ ຂອງ ລາວ ກໍ ຈະ ທ້ອນ ໂຮມ ກັນ ຢູ່ ທີ່ ຮັງ ຂອງ ມັນ ເປັນ ປີ ລຽບ ຮ້ອຍ ແລ້ວ. ໜ່ວຍໄຂ່ ນັ້ນ ມັນ ຈະ ບໍ່ ເຕີບ ໂຕ ຄືດ ເກົ່າ ເວລາ ຜູ້ ຍິງ ນັ້ນ ຈະ ແກ່ ກ ເປັນ ໜຸ່ມ ສາວ. ຕາມ ປົກກະຕິ ແລ້ວ ມັນ ກໍ ຈະ ມີ ໜ່ວຍ ໄຂ່ ໜ່ວຍ ດຽວ ເທົ່າ ນັ້ນ ທີ່ ມັນ ເຕີບ ໂຕ ໄປ ມາ ຕາມ ແຕ່ ລະ ເດືອນ.

BEST COPY AVAILABLE

ພາຍໃນລະຫວ່າງກາງຂອງຮັງໄຂ່ນັ້ນແມ່ນ ສາຍ ມົດ ລູກ. ສາຍ ມົດ ລູກ ນັ້ນ ມັນ ມີ ຮູ ຂອງ ອາວັຍວະ ພ້ອມ ກັບ ຝາ ທີ່ ມັນ ຫຸ້ມ ທີ່ ປະກອບ ຂວນ ກັບ ເໜືອ ກ້ອນ ທີ່ ມັນ ຢືດ ແນ່ ທັດໄດ້. ຕົວ ຢູ່ ໃນ ຂອງ ສາຍ ມົດ ລູກ ທີ່ ເກີດ ພວກ ກ່ອນ ທີ່ ມັນ ຈະ ເກີດ ອອກ ມາ.

ຈາກ ແຄມລະ ຂ້າງ ຂອງ ສາຍ ມົດ ລູກ, ສາຍ ເຄິ່ງ ທາງ ຂອງ ແມ່ ເຊື້ອ ກໍ ເຂົ້າ ໄປ ທາງ ໜ້າ ຂອງ ຮັງໄຂ່ ໜ່ວຍ ນຶ່ງ. ການ ແກ່ ລະ ສາຍ ເຄິ່ງ ທາງ ຂອງ ແມ່ ເຊື້ອ ນັ້ນ ມັນ ມີ ຮູ ເປີດ ຕິ ກັບ ກັບ ສາຍ ໂຕໂປ ທີ່ ຕິດ ກັບ ຮັງໄຂ່. ສາຍ ເຄິ່ງ ຂອງ ແມ່ ເຊື້ອ ນັ້ນ ມັນ ບໍ່ ໄດ້ ຕິດ ຕໍ່ ເຖິງ ໜ່ວຍໄຂ່. ແຕ່ວ່າ ມັນ ຕິດ ຕໍ່ ເຖິງ ກັບ ຢູ່ ໃນ ສາຍ ມົດ ລູກ. ດອກໄຂ່ ສາມາດ ຂະຫຍາຍ ຈາກ ຮັງ ຂອງ ມັນ ແລ້ວ ເຂົ້າ ໄປ ຕາມ ຮູ ໂຕໂປ ຂອງ ສາຍ ເຄິ່ງ ທາງ ຂອງ ແມ່ ເຊື້ອ ອອກໄຂ່ ເທື່ອນີ້ ຄື ສາມາດ ຍົກ ຍ້າຍ ຜ່ານ ສາຍ ເຄິ່ງ ທາງ ຂອງ ແມ່ ເຊື້ອ ແລະ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ສາຍ ມົດ ລູກ.

ຢູ່ ໃນ ປາຍ ຈຸ້ມ ຕໍ່າ ຂອງ ສາຍ ມົດ ລູກ ກໍ ແມ່ນ ເພດ ສາ ຄັນ ຂອງ ຜູ້ ຫຍິງ. ເພດ ນັ້ນ ມັນ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ຊ່ອງ ທໍ່າ ເພດ ຂອງ ລູກ. ອັນ ນີ້ ແມ່ນ ທິດ ທາງ ຈາກ ສາຍ ມົດ ລູກ ໄປ ຫາ ທາງ ນອກ ຂອງ ຮ່າງ ກາຍ. ບ່ອນ ທີ່ ເປີດ ກວ້າງ ຂອງ ສາຍ ມົດ ລູກ ນັ້ນ ໄປ ເຖິງ ເພດ ສໍາ ຄັນ ຂອງ ຜູ້ ຫຍິງ ນັ້ນ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ຂອດ ລູກ.

ເບິ່ງ ຕາມ ຮູບ ຢູ່ ໜ້າ (59)

Menstruation

As mentioned earlier, one characteristic of puberty for girls is menstruation. Menstruation is an ongoing activity that continues once it begins at puberty, until a woman reaches menopause. Menopause is usually reached at 45-50 years of age. When menopause is reached a woman will stop maturing eggs in the ovaries and she will also stop menstruating.

The length of the menstrual cycle may vary normally from 23-31 days. But most cycles are about 28 days in length. The menstrual cycle is made up of three major parts. First, the extra layer of blood and tissue breaks down and passes out of the body through the vagina. This is called menstrual flow and it lasts anywhere from three to seven days. Second, an egg cell matures in the ovary and is expelled into the Fallopian tube. This is called ovulation and usually takes place during the middle of the menstrual cycle (approximately on day 13,14, or 15 of a 28 day cycle). The third part of the cycle is the gradual building up of the uterine lining. The extra layer of material builds up during the middle two weeks of the cycle. The extra layer is produced as a place for a fertilized egg cell to grow and develop. A fertilized egg cell is one that has joined with a sperm cell.

Usually the egg does not get fertilized. Then the extra layer of blood and tissue break down and pass out of the body through the vagina. The unfertilized egg breaks down and leaves the body the same way.

Menstruation usually starts between the age of 10 and 14 years of age. But it can start earlier or later. For a while after menstruation begins, the length of time between cycles may vary. But after a while, a reguler cycle sets in.

Sometimes the process of menstruation is interrupted. That means a woman will not have menstrual flow. Things that might interrupt the process of menstruation are illness, significant loss of weight, or pregnancy.

Pregnancy will interrupt the menstrual cycle for approximately nine months. In fact, it is the omission of the menstrual flow that may be the first clue to a pregnancy. If there is a possibility that a pregnancy has occured, a woman should go to a doctor for a pregnancy test. A doctor can determine if there is a pregnancy two weeks after the missed menstrual flow by taking a urine specimen.

ການມີລະດູ.

ເນື່ອງ ຕອນ ທີ່ ພວກເຮົາ ໄດ້ ກ່າວ ມາໃນ ບົດ ຜ່ານ, ມີ ລັກສະນະ ອັນ ນຶ່ງ ຂອງ ເດັກຍິງ ກາຍ ເປັນ ຜູ້ ຍິງ ກໍ ແມ່ນ ເວລາ ມີລະດູ. ການ ມີ ລະດູ ກໍ ແມ່ນ ສິ່ງ ທີ່ ຈະ ມີ ຢູ່ ເລື້ອຍໆ ແລະ ວົກ ຄືນ ກັນ ມາ, ສິ່ງ ນີ້ ທີ່ ມັນ ເລື້ອ ໃນ ເຖິງ [illegible] ຜູ້ ຍິງ ນັ້ນ ໝົດ ລູກ. ການ ໝົດ ລະ ດູ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ ນັ້ນ ຕາມ ທຳມະດາ ແລ້ວ ກໍ ຈະ ແມ່ນ ຕອນ ອາຍຸ ໄດ້ 45-50 ປີ. ໃນ ເມື່ອ ຜູ້ ຍິງ ໝົດ ລູກ ແລ້ວ ລາວ ກໍ ຢຸດ ໝົດ ໄຂ່ ພາຍໃນ ເພດ ຂອງ ລາວ ແລະ ລະ ດູ ຂອງ ລາວ ກໍ ໝົດ ຫາຍ.

ຄວາມ ຍາວ ນານ ຂອງ ການ ມີ ລະ ດູ, ບາງຄັ້ງ ກໍ ມາ ຕາມ ທຳມະ ຊາດ ຈາກ ມື້ ທີ 23-31. ແຕ່ວ່າ [illegible] ສ່ວນ ຫລາຍ ແມ່ນ ລະຫວ່າງ 28 ມື້ ໃນ ລະດັບ. ຮອບ ວົງ ຂອງ ການ ມີ ລະ ດູ ກໍ ໄດ້ ເລີ່ມ ໃນ ລະຫວ່າງ ການ ຕົກ ໄຂ່. ດັ່ງ ນັ້ນ, ເລືອດ ທີ່ ເພີ່ມ ເຕີມ, ແລະ ສິ່ງ ອື່ນໆ ກໍ ແຕກ ຫລັ່ງ ແລະ ໄຫລ ອອກ ໄປ ຕາມ ໃນ ທ້ອງ ຜ່ານ ໄປ ທາງ ເພດ ຍິງ. ອັນ ນີ້ ເຫັນ ວ່າ ລະ ດູ ທີ່ ແຕກ ອອກ ມາ, ແລະ ມັນ ກໍ ຢຸດ ໃນ ເວລາ ໃດ ເວລາ ນຶ່ງ ພາຍໃນ 3 - 7 ມື້. ຂໍ້ ທີ ສອງ, ຫ້ອງ ໄຂ່ ນັ້ນ ກໍ ໄກ ເກີນ ທີ່ ຢູ່ ໃນ ທ້ອງ, ແລະ ກໍ ໄຫລ ໄປ ເຂົ້າ ໃນ ມົດລູກ. ອັນ ນີ້ ເຫັນ ວ່າ [illegible] ແລະ ຕາມ ປົກກະຕິ ແລ້ວ ກໍ ໃນ ໜ້າ ຢູ່ ເລື້ອຍໆ ໃນ ລະຫວ່າງ [illegible] ຂອງ ລະ ດູ. (ຕາມ ປົກກະຕິ ແລ້ວ ພາຍໃນ ມື້ ທີ 13, 14, ຫຼື 15 ຂອງ ມື້ ທີ 28). ຂໍ້ ທີ ສາມ, ລອບ ນີ້ ຂອງ ລະ ດູ ແມ່ນ ສ້າງ ຂຶ້ນ ເພື່ອ [illegible] ໝົດ ລູກ. ສິ່ງ ອຸປະກອນ ເພີ່ມ ເຕີມ ທີ່ ໄດ້ ສ້າງ ຂຶ້ນ ລະ ຫວ່າງ [illegible] ຂອງ ລະ ດູ. ສິ່ງ ທີ່ ເພີ່ມ ເຕີມ ແມ່ນ [illegible] ຄື ກັບ ກັບ ໝອນ ທີ່ ນຸ່ມ ໃຫ້ ໜ້ອຍ ໄຂ່ ຂຍາຍ ຂຶ້ນ ແລະ ສ້າງ ຂຶ້ນ ໃຫ້ ເປັນ ຕົວ ບຸກ. ຄວາມ ຕົວ ບຸກ ຂອງ ຫ້ອງ ໄຂ່ ແມ່ນ ອັນ ນຶ່ງ ທີ່ ພົບ ອ້ອມ ຢູ່ ກັບ ນໍ້າ ເຊື້ອ.

ຕາມ ປົກກະຕິ ແລ້ວ, ໄຂ່ ບໍ່ ໄດ້ ພົບ ຄວາມ ຊຸ່ມ ຕິດ, ແລ້ວ ສິ່ງ ທີ່ ເພີ່ມ ເຕີມ ຂອງ ເລືອດ ແລະ ສິ່ງ ຕ່າງໆ ກໍ ແຕກ ຫລັ່ງ ແລ້ວ ສິ່ງ ອອກ ຈາກ ຕົວ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ ແລ້ວ ຜ່ານ ໄປ ທາງ ປາກ ຊ່ອງ ເພດ ຍິງ ແລ້ວ ໄຂ່ ທີ່ ບໍ່ ຕິດ ບຸດ ກໍ ແຕກ ຫລັ່ງ ແລະ ເພີ່ມ ອອກ ໄປ ແບບ ຄຽງ ກັນ.

ການມີລະດູນີ້, ການພັດທະນາ ແລ້ວ ກໍເລີ່ມ ຕົ້ນ ໃນ ລະຫວ່າງ ອາຍຸ 10 ປີ ຫລື 14 ປີ. ແຕ່ວ່າ ບັນດາ ຍິງສາວ ເລີ່ມ ຕົ້ນ ໄວ ກ່ອນ ນັ້ນ ຫລື ຊ້າ ກ່ອນ ນັ້ນ. ໃນ ລະຫວ່າງ ນີ້, ຫລັງຈາກ ລະດູ ກໍເລີ່ມ ແລ້ວ, ຄວາມ ຍາວ ໝາຍ ລະຫວ່າງ ຮອບ ວຽນ ກໍ ອາດ ຈະ ແຕກຕ່າງ. ແຕ່ວ່າ ຫລັງ ຈາກ ລະ ບະ ບຽບ ວົງ ຈອນ ກໍ ຕັ້ງ ຢູ່ໃນ.

ບາງຄັ້ງ ອາດ ກະ ທ່າ ທີ່ໄປ ຂອງ ລະດູ ກໍ ສອດ ເຂົ້າໄປ. ອັນນີ້ ມີ ຄວາມ ໝາຍ ວ່າ ຜູ້ ຍິງ ຈະ ບໍ່ ມີ ລະດູ ໄລ ອອກ ມາ. ສິ່ງ ທີ່ນັ້ນ ອາດ ຈະ ສອດ ເຂົ້າໄປ ໃນ ການ ກະ ທ່າ ຂອງ ລະດູ ທີ່ແມ່ນ ການ ເຈັບ ປວດ, ອອນ ສຳຄັນ ວ່າ ອາດ ຕັ້ງ ມາ ໜັກ ແລະ ຕັ້ງ ທ້ອງ.

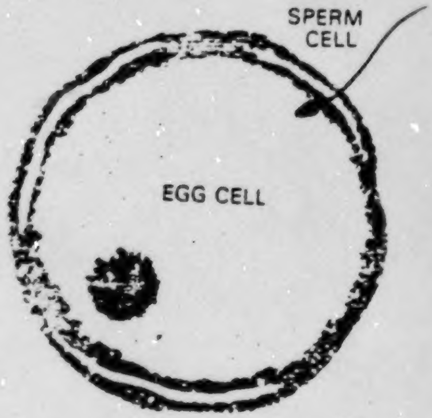
ການ ຕັ້ງ ທ້ອງ ຈະ ສອດ ເຂົ້າໄປ ໃນ ຮອບ ທີ່ ຂອງ ລະດູ ໃນ ລະຫວ່າງ ເກົ້າ ເດືອນ. ຄວາມ ຈິງ ແລ້ວ ມັນ ແມ່ນ ການ ລະງັບ ໄວ້ ລະດູ ນັ້ນ ບາງ ທີ ແມ່ນ ຂອງ ສ່ວນ ທຳ ອິດ ທີ່ ມີ ທ້ອງ. ສ່ວນ ທີ່ ນັ້ນ ຫາກ ມີ ການ ເກີດ ຂຶ້ນ ໄດ້ ວ່າ ການ ຕັ້ງ ທ້ອງ ໄດ້ ເກີດ ຂຶ້ນ ແລ້ວ, ຜູ້ ຍິງ ຄວນ ຈະ ໄປ ຫາ ທ່ານ ໝໍ ເພື່ອ ກວດ ເບິ່ງ. ທ່ານ ໝໍ ກໍ ສາມາດ ຈະ ລະບຸ ບອກ ໃຫ້ວ່າ ທີ່ ມັນ ມີ ການ ຕັ້ງ ທ້ອງ ພາຍ ໃນ ສອງ ອາທິດ ຫລັງ ຈາກ ທີ່ ເກົາ ຂາດ ລະດູ ແບບ ໃຊ້ ຕົວ ຢ່າງ ຂອງ ນ້ຳ ປັດສາວະ.

Conception

Conception is defined as the union of the ovum's genetic material with the sperm's genetic material. In order for conception to take place the sperm cells from the man must come in contact with the egg cell shortly after ovulation.

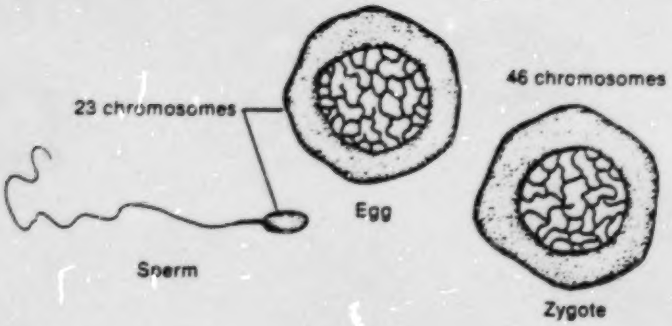
Once an ovum or egg cell is expelled from the ovary, it will accept a sperm cell for only a 12-24 hour period. Sperm cells will be active out of the male's body for a 48-72 hour period. Therefore, there is some element of timing that must be achieved in order for conception to take place.

A man will ejaculate millions of sperm during sexual intercourse into a woman's vagina. These sperm cells will become active by lashing their tails back and forth and begin the process of moving into the uterus, into the Fallopian tubes, towards the ovum.



Even though there are millions of sperm cells in the seminal fluid, only one sperm can enter the egg cell and combine with it. After a while, all the others become inactive. They are then absorbed by the surrounding body tissues.

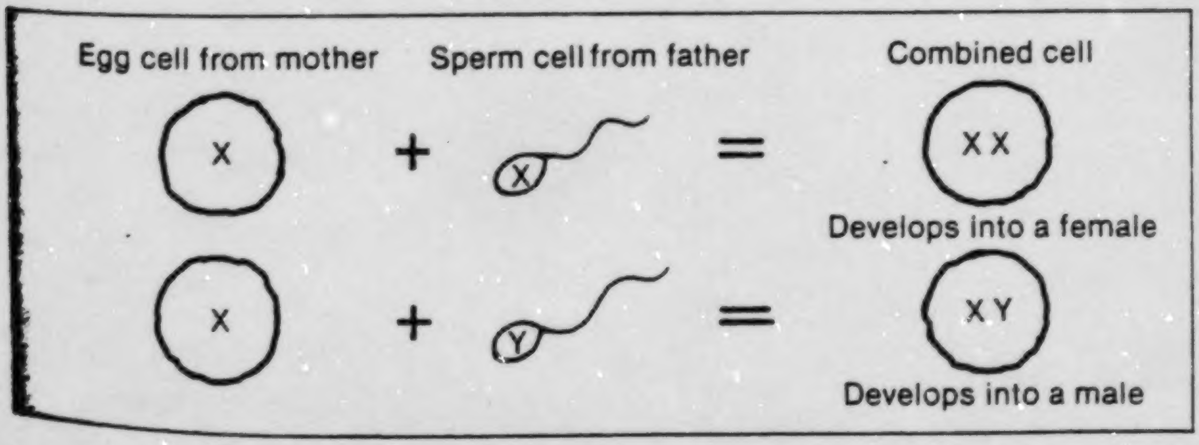
The fertilized egg (union of egg cell and sperm cell) is called a zygote. The zygote has 46 chromosomes - 23 from the egg cell and 23 from the sperm cell. Chromosomes carry instructions that control how and what the baby will develop into.



A sperm cell and an egg cell combine to form a zygote.

In each egg cell and in each sperm cell there is one chromosome called a sex chromosome. The combined cell (zygote) after fertilization has two sex chromosomes, one from the egg cell and one from the sperm cell. These two chromosomes determine whether a baby will be a male or female.

A woman's sex chromosome or ovum are all the same. They are X chromosomes. However, a man's produces half X chromosomes (like the woman) and half Y chromosomes. These chromosomes are carried by the sperm cells. When the egg and sperm cells combine they have one sex chromosome from each parent. An X always from the mother and either an X or Y from the father.



It is for this reason that the man or father of the new child is responsible for determining the baby's sex. He has what is called the Y determining factor.

Fetal Development

The fertilized egg (zygote) begins to divide while it is in one of the Fallopian tubes. It becomes a pair of cells (daughter cell stage), then a cluster of four cells, then a cluster of eight, sixteen, and so on.

While this is happening, the group of cells is being moved through the Fallopian tube toward the uterus. Within a few days (about 7) the many celled zygote attaches itself to the lining of the uterus. When this happens, the developing mass of cells is called an embryo (the early stage of development of a new individual).

The embryo continues to grow and change. It remains in the uterus while these changes take place. About nine months after conception it will have become a fully developed human baby.

When conception takes place, the mother's egg cell and the father's sperm cell unite forming a single cell that is half of each parents. The genetic material that each parent offers the new individual is what that individual "inherits" from its parents. These are called the hereditary elements affecting the development of an individual. There are also envirionmental elements that affect the developing child. We will look at these elements closer in the lesson on birth defects.

A woman with a baby developing within her uterus is pregnant. Pregnancy really begins when the embryo becomes attached to the lining of the uterus.

After the embryo becomes attached to the uterus, the cells begin to change very quickly. Certain cells form a baglike sac. This is called the amniotic sac. It is filled with a water fluid. The developing baby lives and grows in this fluid sac until it is born.

Other cells of the embryo are used to attach the embryo to the uterus. This structure is called the placenta. The placenta is filled with blood vessels and it allows food and oxygen to pass to the developing baby from the mother's system. The placenta is attached to the baby by a cord. It is called the umbilical cord. Waste products from the developing baby pass back through the blood vessels of the placenta into the mother's body.

The chart below shows the changes that take place in the growth of an unborn baby from the time of fertilization until the time the baby is ready to be born.

Development of a Baby Before Birth

Time	Size (approximate)	Growth and change
1st day	1 cell, an almost invisible speck	Fertilization – egg cell and sperm cell combine.
7 days	Still a very tiny speck	Hollow ball of cells attaches to uterus.
4 weeks	Length: ¼ inch (0.6 centimeters)	Heart begins to beat.
2 months	Length: 1 inch (2.5 centimeters)	Arms, legs, brain, and body organs begin to form.
3 months	Length: 3 inches (7.5 centimeters) Weight: ½ ounce (16 grams)	Fingers, toes, and face features have developed. Begins to look like a human being.
4 months	Length: 6 inches (15 centimeters) Weight: 4 ounces (115 grams)	Bones form. Kicks and moves. Mother can feel movements.
5 months	Length: 10 inches (25 centimeters) Weight: 1 pound (0.5 kilograms)	Hair has formed. Can suck its thumb.
6 months	Length: 12 inches (30 centimeters) Weight: 1½ pounds (0.7 kilograms)	Eyes are open and can move. Can grasp things with hands.
7 months	Fetus continues to grow and gain weight.	Can live if born at this time, but must have medical help.
8 and 9 months	At birth, baby usually is from 18 to 22 inches (46 to 56 centimeters) long, and weighs from 6 to 8 pounds (2.5 to 3.5 kilograms).	Fat forms on body. Completes development. Baby is born.

ການຜລິດແລະການເກີດຂອງລູກ

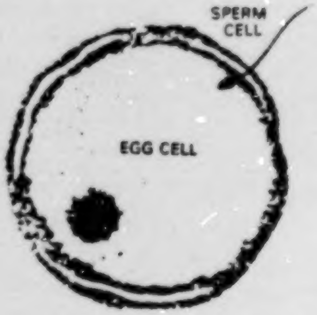
ຄວາມຕິດ

ຄວາມຕິດ ຈະ ເກີດ ຂຶ້ນ ເມື່ອ ມີ ການ ຮ່ວມ ກັນ ກັບ ເຊື້ອ ອຸປກອນ ການ ອອກໄຂ່ ຂອງ ຕົວ ອາສຸຈີ ພ້ອມ ກັບ ເຊື້ອ ຈຸດ ກອນ ການ ອອກໄຂ່ ຂອງ ນ້ຳເຊື້ອ. ໃນ ທາງໃດ ທາງ ນຶ່ງ ຂອງ ເຈົ້າ ຄວາມຕັ້ງ ທີ່ ຈະ ເຂົ້າ ທີ່, ນ້ຳເຊື້ອ ຈາກ ຜູ້ຊາຍ ຕອນ ຈະ ອອກ ມາ ທີ່ຕໍ່ ຄື ດອກໄຂ ຫລັງ ຈາກ ປະສົມ ພັນ ມາ ແລ້ວ ບໍ່ ໜານ.

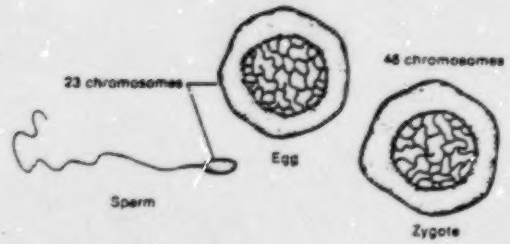
ອີກ ຄັ້ງ ນຶ່ງ ອາສຸຈີ ຫລື ດອກໄຂ ກໍ ໄລ ຄາກ ຊົ່ວໂມງ, ເມື່ອ ຈະ ເບິ່ງ ນ້ຳເຊື້ອ ຈະ ເຄື່ອນ ທີ່ໄປ ມາ ຈາກ ຕົວ ຂອງ ຜູ້ຊາຍ ໃນ ຣະຫວ່າງ 48-72 ຊົ່ວໂມງ ເພາະ ສະນັ້ນ, ໃນ ທີ່ ນັ້ນ ກໍ ມີ ຂອນ ອໍາ ຄື ຂອງ ເວລາ ທີ່ ເມື່ອ ຕອນ ຈະ ທໍາໃຫ້ ມັນ ສໍາເລັດ ໃນ ທາງ ໃດ ທາງ ນຶ່ງ ເພື່ອ ຈະ ໃຫ້ ຄວາມ ມີກຕິດ ນັ້ນ ຂຶ້ນ ໜ້າໄປ.

ຜູ້ຊາຍ ຈະ ປ່ອຍ ນ້ຳເຊື້ອ ອອກ ມາ ເປັນ ຫລ້ານໆ ຕົວ ໃນ ເວລາ ທີ່ ເຂົາ ມີ ການ ປະສົມພັດ ເຂົ້າໄປໃນ ຊ່ອງສໍາຄັນ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ. ນ້ຳເຊື້ອ ລ້ານ ນີ້ ກໍ ຈະ ເຄື່ອນ ທີ່ໄປ ມາ ແບບ ປັດ ຊ້າງ ຂອງ ມັນ ໄປໆ ມາໆ ແລະ ເລື່ອນ ຈະ ບວນ ການ ບ່າຍ ເຂົ້າໄປ ໃນ ສາຍ ພົກ ລູກ ແລ້ວ ກໍ ເຂົ້າໄປ ໃນ ສາຍ ເຄື່ອນ ທາງ ໄຫຼ ນ້ຳເຊື້ອ ໄປ ຫາ ອາສຸຈີ.

ເຖິງ ຢ່າງ ນັ້ນ ກໍ ດີ, ໃນ ທີ່ ນັ້ນ ກໍ ມີ ນ້ຳເຊື້ອ ເປັນ ຫລ້ານ ຢູ່ໃນ ນ້ຳ ຫນຶ່ງໆ ທີ່ ພັດ ໄວ ອອກ ຈາກ ເພດ ຂອງ ຜູ້ຊາຍ, ສີ ນ້ຳເຊື້ອ ແຕ່ ໂຕ ດຽວ ເທົ່າ ນັ້ນ ທີ່ ມັນ ສາມາດ ເຂົ້າໄປ ຫາ ດອກໄຂ ໄດ້, ແລະ ປະສົມ ກັບ ມັນ ຫລັງ ຈາກ ລະ ບະ ນຶ່ງ ໂຕ ຂຶ້ນ ເກົ້າ ໝົດ ກໍ ເລີຍ ບໍ່ ຂະຫຍາຍ ທີ່. ມາ ບັດ ນີ້ ເກີດ ກັນ ຄວາມ ລົມໃຫລວາຍ ຕໍ່ ສິ່ງ ອຸປ ກອນ ອ້ອມ ແອ່ມ ໃນ ຊ່ອງ ການ.



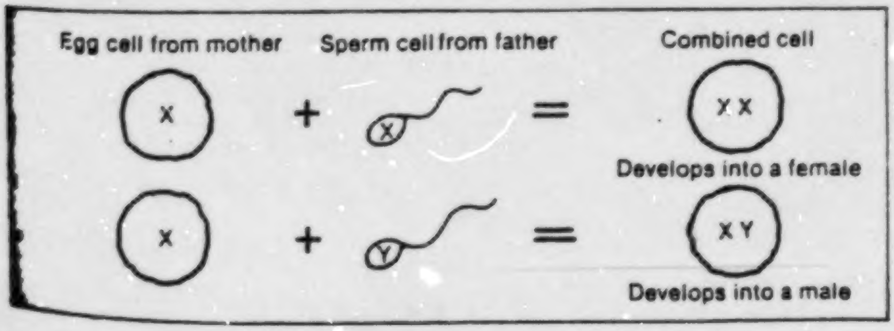
ດອກໄຂ ທີ່ ມັນ ອຸ ດົມ ດີ ການ ຮອບຮວມ ຂອງ ດອກໄຂ ແລະ ນ້ຳເຊື້ອ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ທາຣົກ ອອນໆ. ຮູບ ທາລົກ ອອນໆ ນັ້ນ ກໍ ມີ ແມ່ ເຊື້ອ ຢູ່ ຕົວ ກັບ 46 ໂຕ, ລໍ ນວນ 23 ໂຕ ກໍ ມາ ຈາກ ດອກໄຂ ແລະ 23 ໂຕ ກໍ ມາ ຈາກ ນ້ຳເຊື້ອ. ນ້ຳເຊື້ອ ນັ້ນ ກໍ ຈີ ເອົາ ການ ແມ່ ນໍ້າ ທີ່ ມັນ ຈະ ບອກ ວ່າ ແມ່ນ ຍິງ ແລະ ເນວໃດ ທີ່ ເຂັດ ຫລັຍ ນັ້ນ ຈະ ເລື່ອນ ເພດ ພົນເຂົ້າໄປ.



ນ້ຳເຊື້ອ ແລະ ຕອມໄຂ່ ຈະເຂົ້າໄປ ປົນ ກັນເພື່ອ ຈະສ້າງ ທາລົກ ຂອງເຈົ້າ ຕາມແກ່ ຂອງ ນ້ຳເຊື້ອ ແລະ ຢູ່ການແກ່ ຂອງ ຕອມໄຂ່ ໃນ ທີ່ ນັ້ນ ຈະມີ ແນວເຊື້ອ ອັນ ນ້ອຍ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ແນວເຊື້ອ ທີ່ ປະສົມພັນ. ຮ່າງ ອັນປົນ ຂອງເຊື້ອ ທາລົກ ຂອງເຈົ້າ ເຫຼືອງການ ທີ່ໃຫ້ ການ ຊຸດ ແລ້ວ ຈະ ມີ ແນວເຊື້ອ ປະສົມ ພັນ ຂອງໂຕ, ໂຕ ນຶ່ງ ມາຈາກ ຕອມໄຂ່ ຂອງແມ່ ແລະ ໂຕ ນຶ່ງ ມາຈາກ ນ້ຳເຊື້ອຂອງພໍ່ຊາຍ ແນວເຊື້ອ ຂອງໂຕນີ້ ຈະ ມີຄຸນ: ນາວ່າ ລູກ ຂອງ ເຈົ້າ ຈະເປັນ ຜູ້ ຍິງ ຫລື ຜູ້ຊາຍ.

ແນວເຊື້ອ ທີ່ ປະສົມພັນ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ ຫລື ນໍາອາຊຸ ຈະ ເປັນແບບດຽວກັນ. ເຂົາ ແມ່ນ ແນວເຊື້ອ (X). ສ່ວນໃດກໍ່ດີ, ຜູ້ ຊາຍ ພວກ ແນວເຊື້ອ (X) ເຄິ່ງ ນຶ່ງ ເພື່ອ ກັບຜູ້ ຍິງ, ແລະ ແນວເຊື້ອ (Y) ເຄິ່ງ ນຶ່ງ. ແນວເຊື້ອ ອັນນີ້ ກໍ່ມີ ມາຈາກ ນ້ຳ ເຊື້ອ.

ຕອນ ຕອມໄຂ່ ແລະ ຕົວອ່ອນ ນ້ຳເຊື້ອ ມາປົນ ກັນ ຈະ ມີ ແນວເຊື້ອ ມາຈາກ ທັງສອງ ພໍ່ແມ່ ໂຕນຶ່ງ. ໂຕ (X) ນັ້ນ ມັນ ມາຈາກ ຜູ້ ເປັນແມ່ ແລະ ອີກ ຈະ ແມ່ນ ໂຕ (X) ຫລື ໂຕ (Y) ນັ້ນ ມາຈາກ ພໍ່ ນັ້ນ.



ມັນກໍເພື່ອບັນຫາອັນນີ້ ທີ່ຜູ້ຊາຍຫລືຜູ້ເປັນພໍ່ຂອງລູກອ່ອນ ຕ້ອງເປັນຜູ້ຮັບເອົາຊ່ວຍເພື່ອລາຍແມ່ໃຫ້ນົມແກ່ຂອງເດັກນ້ອຍ. ລາວມີອັນໃດທີ່ເຮົາເອີ້ນ ລາຍແມ່ນຳ ຂອງຕົວປະກອບໄທ(y).

ຂໍ້ ປະກອບສອງຂອງລາຍພລິດ.

ໄລຍະໄວ ທີ່ ລູກຄົນ (ລູກ ໑໐໐໗) ກໍ ເລີ້ມ ເຂົ້າ ມາ ອອກໄປ ໃນ ລະບະ ທີ່ ມັນ ຢູ່ໃນ ສາຍ ຄອບຄົວ ອັນ ນີ້. ມັນ ກາຍ ເປັນ ຕົວ ເຊື່ອມ ອັນ ນີ້ ແລະ ເປັນ ຮຸ່ນ ປະໂຫຍດ ອັນ. ແລ້ວ ກໍ ເປັນ ເຊັ່ນ ນີ້ ຄວາມ ອອກມາ, ແລະ ກໍ ມີ ເງື່ອນ ໄຂ ອອກມາ ແລ້ວ ກໍ ມີ ສິບຫົກ ກວ່າ ອອກ ມາ ແລະ ກໍ ມີ ຕໍ່ໄປ.

ໃນ ລະບະ ທີ່ ເຮືອງ ນີ້ ເກີດ ຂຶ້ນ, ຄືວ່າ ພວກ ຫຸ່ນ ເດັກ ກໍ ບໍ່ ມີ ສ່ວນ ລາຍ ເກີນ ທາງ ຂອງ ຄອບຄົວ ໄວ ໄດ້, ລາຍ ໝົດ ລູກ. ເພາະ ໃນ ສ່ວນ ລາຍ ນີ້ ພໍ່ (ໆ ນີ້) ຕົວ ເຊັ່ນ ເດັກ ຂອງ ເດັກ ອ່ອນ ກໍ ຫາຍ ໂຊກ ຕົວ ຂອງ ມັນ ເອງ ໄປ ທາງ ທາງ ຂອງ ລາຍ ໝົດ ລູກ. ໃນ ເຫດ ຜົນ ນີ້ ເກີດ ຂຶ້ນ, ການ ຜລິດ ຜົນ ຂອງ ຮຸ່ນ ເດັກ ກອນ ນັ້ນ ກໍ ເຫັນວ່າ ເປັນ ຫຸ່ນ ລູກ ອ່ອນ ທີ່ ມັນ ກໍ ໄດ້ ຈະ ປະກອບ ຂອງ ແມ່ ເຊື້ອ ທີ່ ໄດ້ ລ້ຽງ ຄົນ ໃໝ່ ແຕ່ ລະ ຄົນ.

ຕົວ ຂອງ ລູກ ອ່ອນ ນັ້ນ ມັນ ກໍ ຈະ ເລີ້ມ ເຕີບ ໂຕ ແລະ ຍຸ່ງ ແຍ່ງ. ມັນ ກໍ ບອກ ຢູ່ ໃນ ລາຍ ໝົດ ລູກ ໃນ ລະບະ ທີ່ ມັນ ຍຸ່ງແຍ່ງ ແລະ ເຮືອນ ທີ່ ລະ ຫ່າງ ເຫົ້າ ເກີນ ຫລັງ ຈາກ ທີ່ເຮົາ ຄິດ ປະລັງ ແລ້ວ ມັນ ກໍ ຈະ ກາຍ ເປັນ ຫຸ່ນ ລູກ ອ່ອນ ບ່າງ ເທົ່າ ຕົວ.

ໃນ ຕອນ ທີ່ ແມ່ ເຊື້ອ ທຸ້ງ ສອງ ຄານ ຂອງ ຍ ທີ່, ຄອບຄົວ ທາງ ພໍ່ ແລະ ຄອບຄົວ ທາງ ແມ່ ກໍ ຮ່ວມ ກັນ ລ້ຽງ ໝ່ວຍ ເຊັ່ນ ເດັກ ອັນ ດຽວ ກັນ ທີ່ ມັນ ໄດ້ ມາ ຈາກ ເຖິງ ພໍ່ ຂອງ ຕໍ່ ລະ ພໍ່ແມ່. ສິ່ງ ອຸປະກອນ ຂອງ ການ ເຕີບໂຕ ທີ່ ພໍ່ແມ່ ບຸກ ຄົນ ຫລັງ ການ ລູກ ອີກ ກໍ ແຜ່ນ ຫລັງ ທີ່ ແຕ່ ລະ ຄົນ ເກັບ ມາ ໄດ້ ຈາກ ພໍ່ແມ່ ຂອງ ມັນ. ອັນ ນີ້ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ສິ່ງ ສຳ ຄັນ ທີ່ ສືບ ສາຍ ກັນ ມາ ທີ່ ມີ ພົນ ຫລາຍ ຕໍ່ ການ ຜລິດ ຂອງ ແຕ່ ລະ ບຸກຄົນ. ໃນ ທີ່ ນັ້ນ ກໍ ມີ ສິ່ງ ແຍກ ລ້ອມ ອີກ ບ່າງ ສິ່ງ, ທີ່ ມັນ ມີ ພົນ ຫລາຍ ໃນ ການ ຜລິດ ຂອງ ລູກ ອ່ອນ. ພວກ ເຮົາ ຈະ ເຫັນ ສິ່ງ ລ້ອມ ສະ ເພາະ ຢູ່ ໃນ ທີ່ ຮຽນ ອັນ ນີ້ ທີ່ ມັນ ໃຫ້ ຄວາມ ກັບ ຂີ້ ເຫັນ ພວກ ອີ ການ ມາ ເກີດ ລູກ.

ຜູ້ ຍິງ ພ້ອມ ດ້ວຍ ທາຣົກ ທີ່ ກຳລັງ ສ້າງ ຢູ່ ໃນ ສາຍ ໝົກ ລູກ ຂອງ ລາວ ກໍ ແມ່ນ ພາຍ ລູກ. ແທ້ ຈິງ ແລ້ວ ການ ຕັ້ງ ທ້ອງ ນັ້ນ ເລີ່ມ ຕົ້ນ ໃນ ເວລາ ທີ່ ໄຂ່ ລູກ ເຂົ້າ ໄປ ຕິດ ກັບ ຝາ ຂອງ ສາຍ ໝົກລູກ.

ຫລັງ ຈາກ ວ່າ ລູກ ອ່ອນໆ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ສາຍ ໝົກລູກ ແລ້ວ ໜ່ວຍ ເຊື້ອ ນີ້ ກໍ ເລີ່ມ ຕົ້ນ ປ່ຽນ ແປງ ວ່ອງໄວ. ໜ່ວຍ ເຊື້ອ ນີ້ ທີ່ ສໍາລັບ ກໍ ສ້າງ ຖົງ ລູກ ເພື່ອ ພັກ ລາ. ອັນ ນີ້ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ພົກ ນໍ້າ ຮ້ອນ. ພັນ ກໍ ເຕັມ ແຕ່ ນໍ້າ ຫຼາຍໆ. ລູກ ອ່ອນ ທີ່ ກຳລັງ ສ້າງ ນັ້ນ ກໍ ຢູ່ ແລະ ໂຕ ຂຶ້ນ ໄປ ຢູ່ ໃນ ພົກ ນໍ້າ ໜຽວ ນັ້ນ ຈົນ ເຖິງ ພັນ ເກີດ ອອກ ມາ.

ໜ່ວຍ ເຊື້ອ ພິເສດ ຂອງ ລູກ ອ່ອນ ອື່ນໆ ກໍ ໃຊ້ ເພື່ອ ເຮົາ ທີ່ ກັບ ຫຸ້ມ ລູກ ອ່ອນ ນັ້ນ ເພື່ອ ໃຫ້ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ສາຍ ໝົກ ລູກ. ການ ສ້າງ ອັນ ນີ້ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ພົກ ສາຍ ບື. ພົກ ສາຍ ບື ນັ້ນ ກໍ ເຕັມ ແຕ່ ສາຍ ເລືອດ ແດງ ແລະ ພັນ ກໍ ຮັບ ເອົາ ອາ ຫານ ແລະ ອາກາດ ເພື່ອ ລ້ຽງ ໄປ ເຖິງ ເດັກ ອ່ອນ ທີ່ ກຳລັງ ສ້າງ ຈາກ ພະລັງ ຂອງ ແມ່. ພົກ ສາຍ ບື ນັ້ນ ກໍ ຕິດ ຕໍ່ ເຖິງ ເດັກ ອ່ອນ ດ້ວຍ ສາຍ. ອັນ ນີ້ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ສາຍ ບື. ສິ່ງ ອຸປກອນ ທີ່ ບໍ່ ໃຫ້ ໃສ່ ຈາກ ການ ພລິດ ຂອງ ເດັກ ນັ້ນ ກໍ ລົງ ຜ່ານ ກັບ ສາຍ ເລືອດ ຂອງ ພົກ ສາຍ ບື ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ຕົວ ຂອງ ແມ່ ນັ້ນ ເອງ.

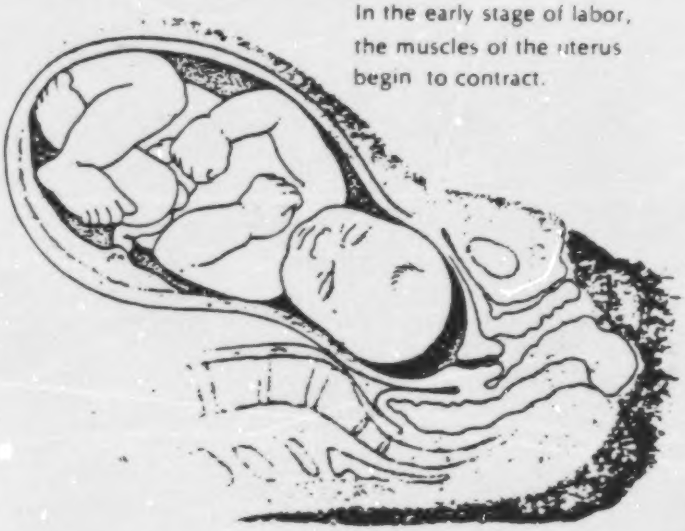
ຢູ່ ໃນ ແຜນ ພາບ ຢູ່ ລຸ່ມ ນີ້ ກໍ ບອກ ແລະ ອະທິ ແຈ້ງ ໃຫ້ ຮູ້ ເຖິງ ການ ປ່ຽນ ແປງ ທີ່ ພັນ ຂຍາຍ ທີ່ ປູ່ມ ການ ເຕີບ ໂຕ ທີ່ ເດັກ ຫຼັງ ບໍ່ ທັນ ເກີດ ຈາກ ເວລາ ທີ່ ລົງ ບອນ ຈົນ ເຖິງ ເວລາ ທີ່ ເດັກ ອ່ອນ ນັ້ນ ຄະເກີດ ອອກ ມາ.

ຄວາມປ່ຽນແປງຂອງເດັກ ກ່ອນການເກີດ		
ເວລາ	ຂນາດ (ປະມານ)	ໃຫຍ່ ຂຶ້ນ ປ່ຽນແປງ
ມື້ທີ 1	1 ໜ່ວຍເຊື້ອ, ບຸ່ມ ທີ່ ເປັນ ຕົວ ເລີ່ມ ບໍ່ ໄດ້.	[illegible]
ມື້ທີ 7	ບໍ່ເຫັນ ດ້ວຍ ຕາ ເປົ່າ.	5 [illegible] ເຊື້ອ [illegible] ໄປ ຫາ ມົດລູກ
4 ອາທິດ	ຂນາດ ຍາວ ¼ in (0.6 cm)	ຫົວ ໃຈ ເລີ່ມ ຕົ້ນ ເຕັ້ນ.
2 ເດືອນ	ຂນາດ ຍາວ 1 in (2.5 cm)	ແຂນ ຂາ, ສມອງ, ແລະ ຕັບ ເລີ່ມ ຕົ້ນ ເປັນ ຮູບ ຮ່າງ ຂຶ້ນ.
3 ເດືອນ	ຂນາດ ຍາວ 3 in (7.5 cm) ນໍ້າໜັກ ½ ounce (15 gram)	[illegible]
4 ເດືອນ	ຂນາດ ຍາວ 6 in (15 cm) ນໍ້າໜັກ 4 ounces (115 gram)	[illegible] ຂອງ ລາວ.
5 ເດືອນ	ຂນາດ ຍາວ 10 in (25 cm) ນໍ້າໜັກ 1 pound (.5 kg)	[illegible] ຂອງ ມັນ.
6 ເດືອນ	ຂນາດ ຍາວ 12 in (30 cm) ນໍ້າໜັກ 1½ pounds (.7 kg).	[illegible]
7 ເດືອນ ຮອດ 9 ເດືອນ	[illegible] ຂນາດ ຂອງ ເດັກ ນັ້ນ ແຕ່ 18 ຫາ 22 in (46 ຫາ 56 cm) ຍາວ ແລະ ນໍ້າໜັກ 6 ຫາ 8 pounds (2.5 ຫາ 3.5 kg)	[illegible] ຈົນ ຮອດ ເກີດ.

BEST COPY AVAILABLE

The Birth Process

A few weeks before birth, most babies are in a head down position in the lower part of the mother's abdomen.



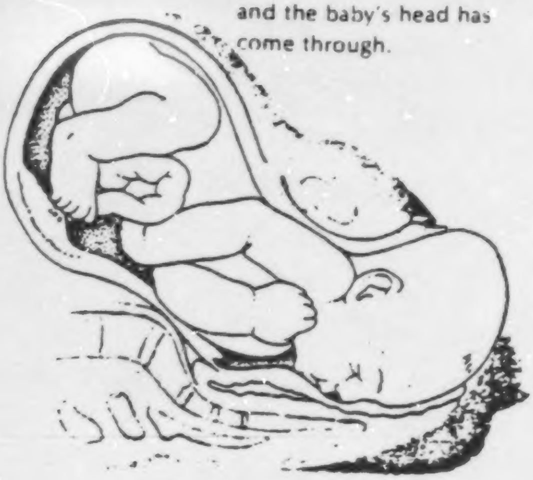
In the early stage of labor, the muscles of the uterus begin to contract.

Birth starts when the muscles in the uterus begin to contract (tighten). The muscles get hard and begin to squeeze and push against the baby. The work of the muscles pushing the baby out of the mother's body is called labor.

The first contractions are not very hard. They feel like muscle cramps or slight twinges in the lower part of the back. When the mother first feels them, they are usually about 20 minutes apart. Gradually, the contractions become stronger and closer together. Then the work of giving birth really begins.

The birth process or labor is divided into three stages. During the first stage of labor the cervix becomes wider. When the cervix is at its widest, the baby's head will be pushed through it into the birth canal (vagina).

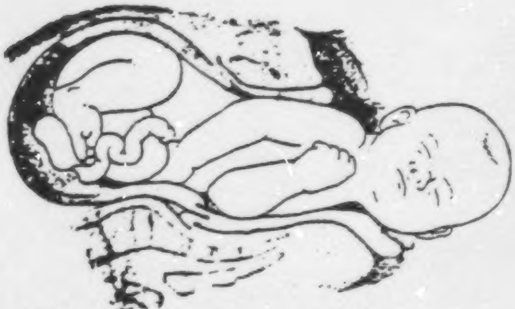
During the second stage of labor, the contractions become stronger. The baby is pushed into the birth canal.



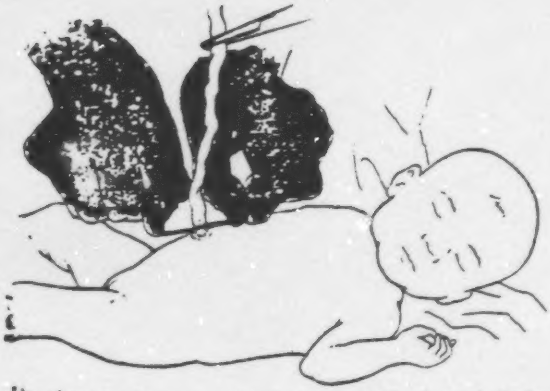
The cervix has stretched wide, and the baby's head has come through.

The walls of the vagina stretch as the contractions move the baby along. After a while, the head of the baby comes through the opening of the vagina.

The baby continues to come out. The doctor will hold the baby and help it along as it leaves the mother's body.



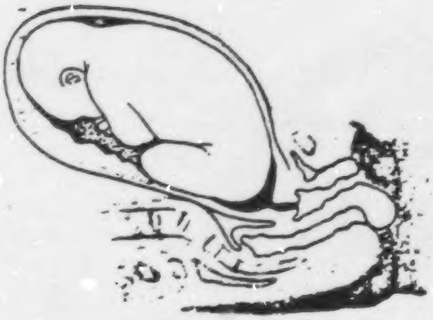
The baby's head comes through the opening of the vagina.



The doctor clamps and ties the umbilical cord before it is cut.

The baby is born! But it is still connected to the mother by the umbilical cord. The doctor ties or clamps the umbilical cord and cuts it off near the baby's body. There are no nerves in the umbilical cord, so cutting it does not hurt the mother or baby. The place where the umbilical cord is attached to the baby's body is the navel, or belly button.

During the third stage of labor the uterus continues to contract for a while. These contractions push out the placenta (afterbirth) and the rest of the umbilical cord. Then the contractions stop. Gradually, the uterus will return to its normal size.



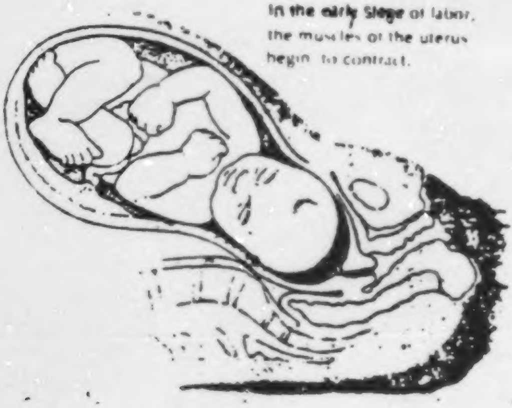
Baby's position in a breech birth.

Most babies are born head first. But sometimes a baby takes a different position in the uterus. It comes into the birth canal and out of the mother's body with its buttocks or feet first. This is called a breech birth. A breech birth usually takes longer than a head-first birth. It may need more help from the doctor.

Sometimes a doctor may decide that a regular childbirth would be dangerous for the mother or the child. This may happen if the mother's hip bones are too narrow to let the baby come through. Then the doctor does an operation called a Caesarean section. A cut is made through the mother's abdomen into the uterus. The baby is lifted out. Then the opening in the mother's abdomen is closed.

ວິທີ ການ ກໍາເນີດລູກ.

ພາຍໃນ ຂອງ ສາຍ ສາເຫດ ກອນເວລາເກີດ, ເດັກ ອອນ ສ່ວນ ຫລາຍ ຈະ ຢູ່ໃນ ລະວະ ເອົາ ຫົວ ປີ້ນ ຫາງ ໄປ ລຸ່ມ ທາງ ປ້ອນ ຂອງແມ່.


In the early stage of labor, the muscles of the uterus begin to contract.

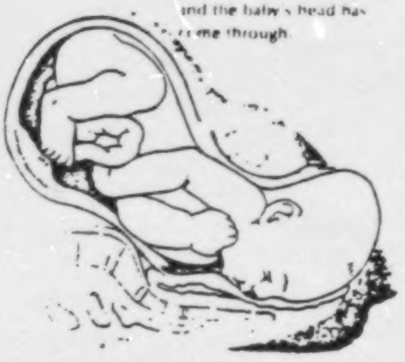
ການ ກໍາເນີດ ຈະ ເລີ່ມ ໃນ ເວລາ ທີ່ ເນື້ອ ກາຍ ຢູ່ ໃນ ສາຍ ເພດ ລູກ ຈະ ຫລັງ ເຂັ່ງ ອອກ ມາ. ຕອນ ການ ນັ້ນ ຕໍ່ໄດ້ ຮັບຄວາມ ເຈັບປວດ ແລະ ເຄື່ອນ ບ່ອນ ແລະ ກໍ ບໍ່ ເກີດ ອອກ ມາ. ວິທີ ການ ຂອງ ການ ທີ່ ບໍ່ ລູກ ອອກມາ ທົ່ວ ຂອງ ແມ່ ນັ້ນ ກໍ ເອີ້ນ ວ່າ ຜູ້ ເຮັດ ລູກ.

ການ ເກີດ ເຂົ້າ ມາ ຄັ້ງ ທໍາອິດ ນັ້ນ ຈະ ບໍ່ໄດ້ ຍາກ. ເຂົາ ຮູ້ສຶກ ເໝືອນ ການ ເຈັບ ຫລື ແໜນ ຢູ່ ຂອງ ລູມ ຂອງ ທາງ ຫລັງ. ໃນເວລາ ທໍາອິດ ທີ່ແມ່ ຮູ້ຈັກ ຕົວ, ຕາມ ປົກະ ຕິແລ້ວເຂົາ ຈະ ໃຊ້ ປະມານ ສິບ ນາທີ ແລ້ວ. ຕອນ ນ້ໍາຄາ, ການ ເຂັ່ງ ຂອງ ການ ກໍ ກາຍ ສ້າງແຮງ ຂຶ້ນ ແລະ ເຂົາ ໃຫ້ ມາ ທຸກ ທີ່. ແລ້ວການກໍາເນີດ ກໍ ຈະ ຄ່ອຍ ເລີ່ມ ຕົ້ນ.

ວິທີ ກໍາເນີດ ຫຼື ຜູ້ເຮັດລູກ ກໍ ບັນ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ສາມ ຂັ້ນ. ໃນ ລະຍະ ຂັ້ນ ທໍາອິດ ຂອງ ຜູ້ ເຮັດລູກ ປາກ ຂອງ ເພດຍິງ ຈໍາ ກວ້າງ ອອກມາ. ເວລາ ປາກ ຂອງ ເພດຍິງ ກວ້າງ ປະກົນມາແລ້ວ, ຫົວ ຂອງ ເດັກ ອ່ອນ ກໍ ຈະ ຍູ້ ອອກ ຜ່ານ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ເພດ ສໍາຄັນ ຂອງ

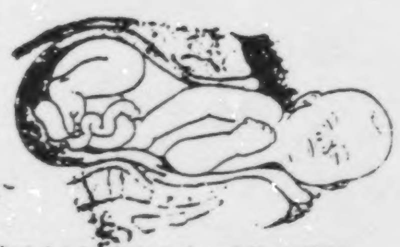
ໃນ ລະຍະ ຂັ້ນ ທີ່ສອງ ຂອງຜູ້ເຮັດລູກ ການ ເຂັ່ງ ຂອງການກໍກາຍແຮງ ແຮງ. ແ ອ່ອນນັ້ນ ກໍ ຍູ້ ໄປ ຫາ ປາກ ສໍາຄັນ ຂອງເພດຍິງ.

The cervix has stretched wide and the baby's head has come through.

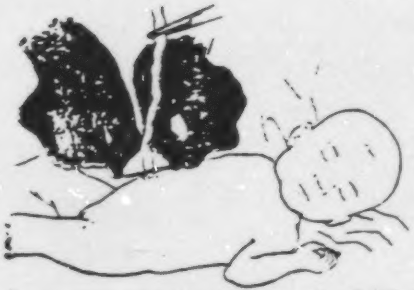


ຝາຂອງເພດສຳຄັນຂອງຍິງກໍເລີ່ມຍືດໃນເວ ທີ່ການເຈັບນັ້ນຍ້າຍເດັກອ່ອນພ້ອມກັນ. ຫລັງຈາກຣະຍະນີ້, ຫົວຂອງເດັກນ້ອຍກໍອອກ ຜ່ານບ່ອນທີ່ເປີດຂອງເພດສຳຄັນຂອງຍິງ

ເດັກກໍເລີ່ມຕື້ນອອກມາ. ທ່ານໝໍຈະຈັບເອົາເດັກ ແລະ ຊ່ວຍລາວ ຕາມກັນໃນເວລາດຽວກັນທີ່ເດັກນັ້ນອອກຈາກຕົວແມ່.



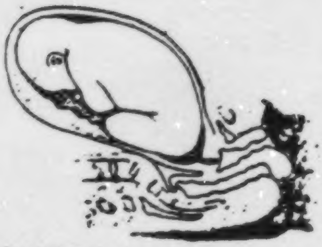
The baby's head comes through the opening of the vagina.



The doctor clamps and ties the umbilical cord before it is cut.

ເດັກກໍເກີດມາ! ແຕ່ວ່າມັນຍັງຕິດກັບແມ່ດ້ວຍສາຍບື. ທ່ານໝໍກໍຫນີບຫຼືມັດເສັ້ນສາບື ແລະຕັດມັນອອກໃກ້ຕົວຂອງເດັກອ່ອນ., ທີ່ນັ້ນມັນບໍ່ມີເສັ້ນປະສາດຢູ່ໃນເສັ້ນສາຍເ ດັ່ງນັ້ນການຕັດສາຍບືຈຶ່ງບໍ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຫຼືເ ອ່ອນຮັບອາການປວດ. ບ່ອນທີ່ເສັ້ນສາຍບື້ ຕິດຕໍ່ໄປຫາຕົວຂອງເດັກນັ້ນກໍແມ່ນບູຣສາຍ ຫຼືພຸ່ງສາຍບື.

ໃນລະຫວ່າງນັ້ນທີ່ສາຍຂອງເພີ້ເຮັດວຽກ, ທາງສາຍມັດລູກຍັງທ່າການຕໍ່ເນື່ອງຢູ່ຣະຍະນີ້. ການຕິດຕໍ່ອັນນີ້ຊ່ວຍຢູ້ພັກລາກພື້ນອອກ, ແລະເສັ້ນສາຍບືຫັງໝົດອອກ. ຫລັງການຕິດຕໍ່ກໍຢຸດຕໍ່ຈີ. ສ່ວນພີ້ເລດ ທາງສາຍມັດລູກກໍຈະສົ່ງອັນຕົວທີ່ມັນເປັນສິ່ງທຳມະດາ.



Baby's position in a breech birth.

ເດັກອ່ອນ ສ່ວນຫລາຍ ຈະເກີດມາທາງ ຫົວອອກກ. ແຕ່ວ່າບາງເທື່ອ ເດັກອອກກົ້ນ ຈຶ່ງຈະແຕກຕ່າງກັບ ຢູ່ໃນສາຍ ມົດລູກ. ມັນມາໃນຮູບ ຂອງ ເພດຍິງ ແ. ອອກຈາກຕົວ ຂອງແມ່ ພ້ອມກັບ ຕີນ ຂອງລູກ ອັນນີ້ ເພີ່ນ ອັ້ນວ່າ ການເກີດ ແບບກະເບັນ ເນັ້ຍ. ການອອກລູກ ທາງຕີນ ກ່ອນສ່ວນຫລາຍ ໃຊ້ເວລ ຍາວນານ ກວ່າການ ອອກລູກ ທາງ ຫົວ. ມັນ ອາດຈະຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍ ເຫລືອຈາກທ່ານ ໝໍ.

ບາງເທື່ອ ທ່ານໝໍກໍຈະ ຕັດສິນ ໃຈ ວ່າ ການກໍາເນີດ ຂອງເດັກ ທັມມະດານັ້ນ ອາດຈະ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ ແມ່ຫຼື ເດັກ ອັ້ນ. ອັນນີ້ອາດຈະເກີດ ຂຶ້ນ ຖ້າຫາກວ່າ ກະດູກກະໂພ ຂອງແມ່ນັ້ນແຄບຫລາຍທີ່ຈະປ່ອຍເດັກອ່ອນເພື່ອຜ່ານມາ. ແລ້ວ ທາງທ່ານໝໍ ກໍຈະຕ້ອງ ເອົາເຂົ້າໜັງ ພາຕາຕັດ ທີ່ເຮົາເອີ້ນ ວ່າ ຜ່າເອົາລູກ. ບ່ອນຕັດ ນັ້ນ ກໍເຮັດ ຜ່ານມາທາງ ໜ້າທ້ອງ ຂອງ ແມ່ ເຂົ້າໄປໃນສາຍມົດ ລູກ. ເດັກອ່ອນນັ້ນ ກໍຍົກ ອອກມາ. ແລ້ວ ບ່ອນທີ່ ເປີດຢູ່ ໃນ ທ້ອງນ້ອຍ ຂອງ ແມ່ກໍ ອັກ ຍຶ.

62

Birth Defects

Approximately three million babies are born in the United States each year. Most of them are strong, healthy, and perfectly formed. However 250,000 babies are born with a birth defect.

A birth defect is defined as any abnormality of body structure or function present at birth. One in 14 children come into this world with a significant mental or physical defect. That is 700 babies a day or an estimated seven percent of all live births.

Of course, some birth defects do not show up until the victim is of school age, in his twenties, or even later in life.

About 20 percent of known birth defects can be traced primarily to hereditary factors. Genetic traits in one or both parents cause a disease or abnormal condition in the child. Another 20 percent or so of birth defects are due to something in the environment of the baby that affects it while it is developing inside the mother. The majority of birth defects, however, are caused by the interaction of heriditary and environmental factors.

Birth defects are often categorized as follows:

1. Malformations present at birth. A body part may be missing, deformed, or duplicated. These are also called structural defects. Many of these problems may be corrected by special devices (leg braces, etc.), physical training, or surgery. Examples from this category would include: cleft lip and or cleft palate (inproper closure of the lip and/or roof of the mouth), spinal bifida (bones of the spinal column

fail to enclose the spinal cords), hydrocephalus (swelling of the head), etc.

2. Inborn errors of metabolism. Abnormal body chemistry leads to the inability to produce a needed enzyme, or to carry on essential chemical processes. This may result in mental retardation, disease or severe malfunction of organs, or even death. Examples from this category include: cystic fibrosis (affects the glands that produce mucus and sweat), muscular dystrophy (results in weakening muscles and progressive disability), Phenylketonuria (abbreviated PKU, the inability to digest the protien found in milk - if undiagnosed-results in mental retardation), etc.
3. Blood diseases. Faulty body chemistry can be the result of missing or malfunctioning blood components. For example: sickle cell anemia causes painful swellings to the afflicted child, as well as, sometimes causing mental retardation. Hemophilia results from the lack of a blood clotting factor, so even minor cuts produce life-threatening bleeding.
4. Chromosomal abnormalities. All normal human cells, except the reproductive cells, contain 46 chromosomes. At conception each parent provides one reproductive cell with 23 chromosomes to create a new life. Chromosomal abnormalities can occur from a "bad" gene inherited from one or both parents. Down's syndrome, formerly called mongolism is an example of this.
5. Perinatal high-risk conditions. Very low birth weight (less than 4 pounds, 6 ounces) is associated with a higher death rate because of problems in breathing, heart function, di-

gestion, etc. These difficulties can lead to long-term physical and mental disabilities and require prompt medical care.

To safeguard both mother and fetus, it is important to maintain good health during pregnancy. This involves sound eating practices and regular visits to the doctor.

When a woman seeks medical care as soon as she thinks she is pregnant, the doctor can guide her through the pregnancy. This is called prenatal care. Prenatal care is very important in the prevention of birth defects.

In addition to prenatal care, genetic counseling is sometimes an assistance in reducing some forms of birth defects. Genetic counseling is available for couples who suspect that their future children may have a chance of inheriting a disorder. One or both parents may know if birth defects are present in their family history. The genetic counselor will evaluate the medical histories of the couple and then make an attempt to determine the odds of having a child with a specific hereditary defect.

ຄວາມບົກພ່ອງກາຍເກີດ

ປະມານສາມລ້ານເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດໃໝ່ໃນສະຫະລັດອາເມລິກາແຕ່ລະປີ. ສ່ວນຫລາຍມີຄວາມແຂງແຮງ, ມີສຸຂະພາບດີ, ແລະສົມບູນ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ 250,000 ເດັກທີ່ເກີດດ້ວຍຄວາມບົກພ່ອງ.

ຄວາມບົກພ່ອງກາຍເກີດທີ່ຖືວ່ານີ້ ເພີ່ມກັບຫລາຍຄົນການເອົາປາ ທີ່ອັນໃດອັນນຶ່ງຂອງກາຍສ້າງ ສ່ວນກາຍຫລືກາຍກະບວນການ ທັງບໍ່ຈຳກັດ. ຜູ້ນຶ່ງໃນ 14 ຄົນ ມາໃນອາເມລິກາ ພ້ອມກັບຄົນໃນແຕ່ລະຄົນທີ່ມີຫຼືສຸຂະພາບຄວາມບົກພ່ອງ. ມີ 700 ເດັກເກີດ ໃນມື້ນຶ່ງ ຫລືປະມານ 7 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງທຸກໆຄົນແມ່ນຜູ້ມີຄວາມບົກພ່ອງ.

ຈັ່ງແລ້ວ, ຄວາມບົກພ່ອງກາຍເກີດຍັງຄົງບໍ່ສະແດງອອກຈົນເຖິງຜູ້ຮັບບາດເຈັບມີອາຍຸເຖິງໄປໂຮງຮຽນ, ໃນອາຍຸ 20 ປີຂອງລາວ ຫລືນານກວ່ານັ້ນ ຕລອດຊີວິດ.

ປະມານ 20 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງຜູ້ເຮົາຮູ້ຈັກກັບຕົວ ຄວາມບົກພ່ອງກາຍເກີດ ອາດມີມາຮວມຮູ້ທີ່ຕົ້ນສືບສາຍຕໍ່ກັນມາ. ແຫ່ງກາຍເກີດແລະ ເຕີບໂຕ ລັກສະນະໃນຮູ້ສຶກ ຫລືຂອງຄົນພໍ່ແມ່ ທີ່ໃຫ້ມີໂຣກພັຍ ຈິງໆ ເກີດຂຶ້ນຫລືກາຍເມື່ອບົກຕໍ່ພາວະ ໃນຊ່ວງກາຍຂອງເດັກ. ອີກ 20 ສ່ວນຮ້ອຍອື່ນໆ ຫລືມາກກວ່າ ຄວາມຕົກບົກພ່ອງກາຍເກີດ ທີ່ກໍ່ເກີດໃຫ້ມາຢ່າງເປັນສິ່ງແວດລ້ອມຂອງເດັກໄດ້ຮັບເພີ່ມປະກົດໃນຂະນະນັ້ນກຳລັງຈະເຣີ້ມໃນທ້ອງຂອງແມ່. ສະນັ້ນ ຄວາມບົກພ່ອງກາຍເກີດທີ່ເກີດ ດ້ວຍການກະທຳ ຕໍ່ກັບຂອງລາຍສືບສາຍຕໍ່ກັນມາ ແລະສິ່ງແວດລ້ອມ, ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ.

ຄວາມບົກພ່ອງກາຍເກີດທີ່ຖືກຈັດເປັນ 3 ພວກເລື່ອຍໆ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ຮູບຮ່າງບໍ່ສົມປະກອບການກໍ່ເກີດປັດຈຸບັນ. ສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍອາດບໍ່ມີຄົບຖ້ວນທີ່ສົມບູນ, ຫລືຫາຍຄູນ. ຕົວຢ່າງນີ້ກໍຖືເປັນອ່າ ທີ່ຕ່າງກາຍຕ່າງບົກພ່ອງເໝືອນກັນ. ມີຫລາຍໆຢ່າງໃນບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ອາດຖືກກວດເບິ່ງດ້ວຍຄວາມພິເສດຄືຂື້ນ (Leg braces, etc). ການຜ່າຕັດແຫ່ງຮ່າງກາຍ, ຫລືການພາດຕັດ. ຕົວຢ່າງ: ວາກປາກແຫວ່ງ ເພດານແຫວ່ງ: Cleft Lip and or cleft palate (improper closure of the lip and/or roof of the mouth), Spinal bifida (ແກວກະດູກສັນຫລັງ ຕົກວ້ອນສາຍກະດູກສັນຫລັງ), Hydrocephalus (ກາຍບວມຂອງຫົວ)

BEST COPY AVAILABLE

ແລະຕໍ່ໆໄປ.

2. Inborn errors of metabolism ຮ່າງກາຍເມື່ອເກີດມາ ການສົມບູນ, ຫຼື (ແລະ) ນຳໄປຫາຄວາມບໍ່ສາມາດທີ່ຈະ ຄວາມຕ້ອງການ enzyme, ຫຼືບໍ່ໄປຕາມລະບົບ ຢ່າງດີ, ຫຼືທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ໄປ. ສິ່ງນີ້ອາດເປັນຜົນໃນແງ່ຂອງໃຈຄວາມໜ່ວງ, ໂຣກພັຍ ຫຼື ຮຸນແຮງ ການທະລາຍຮ້າຍຂອງອະໄວຍະວະ, ຫຼື ເຖິງຄວາມຕາຍກໍ່ມີ. ຕົວຢ່າງ ຈາກຈຳພວກນີ້ແລ້ວຍັງຮວມກັນກັບ Cystic Fibrosis (ພະຍາດຮ້າຍທີ່ ເກີດເປັນຕ່ອມໃນຮ່າງກາຍ ນັ້ນ ພວກຂີ້ມູກ ແລະ ເຫື່ອ), ແຫ່ງເນື້ອກ້າມ dystrophy (ພະຍາດໃນການທຳໃຫ້ເນື້ອກ້າມອ່ອນແອລົງ ແລະ ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະເລີ່ມມີຄວາມຜິດກັນ) Phenylketonuria (elevated in milk of undiagnosed results in mental retardation), etc.

3. Blood diseases. ຄວາມບົກພ່ອງຂອງຮ່າງກາຍ ການສືບຢ່າງດີນັ້ນ ເຫຼົ່ານີ້ສາມາດ ເປັນຜົນຮ້າຍຂອງການຂາດໄປ ຫຼື ການທະ ພະຍາດຮ້າຍ ສ່ວນປະກອບບໍ່ດີຂອງເລືອດ. ຕົວຢ່າງ: ກຸ່ມ ຄຸກແມດ Anemia ລະ ທາງເຈັບປວດ ຂອງ ໄຂກະດູກ ທີ່ເລືອດ ຮ້ອນເລັກ, ເພາະວ່າມັນຈະບໍ່ໄດ້, ບາງເທື່ອທາໃຫ້ແຫ່ງຈິດເຈັບແຮງຂຶ້ນ. Hemophilia ເປັນພະຍາດການຂາດຂອງເລືອດ Blood clotting factor, ດັ່ງນັ້ນເຖິງ ເຈົ້າ ກໍ່ກຳລັງເສັຍຄູງເລືອດກ່ວາອອກມາ.

4. Chromosomal Abnormalities. ຕາມປົກກະຕິຄົນມີຂອງມະນຸດ ທຸກໆຄົນ ບັນຈຸ 46 Chromosomes, ນອກຈາກການຮ້ຍພັນ ຄຸກມືດ. ຄວາມຄິດນີ້ພໍ່ແມ່ ແຕ່ລະຄົນ ກຸ່ມ ການສືບພັນ ຄູກມັດກັບ 23 chromosomes, ແລະ ຈິດໃຈໃໝ່ນີ້ນີ້. Chromosomal ຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິ ສາມາດເກີດຂຶ້ນຈາກ (gen) "ທີ່ຮ້າຍແຮງ" ຮັບຈາກພໍ່ຫຼືສອງຄົນຂອງພໍ່ແມ່. ການຄຸກຄືງຂອງ Syndrome ແຕ່ກ່ອນນັ້ນເອີ້ນວ່າ Mongolism ນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງສິ່ງທີ່ເກົ່າມາໃນບົດ ຮຽນນີ້.

5. Perinatal high-risk conditions. ແປວ່າການເກີດຂອງເດັກທີ່ມີນ້ຳໜັກ ເບົານັ້ນມີພໍຫຼາຍ (ຕ່ຳກວ່າ 4 pounds 6 ounces). ໄດ້ກໍ່ຮວມກັບ ພວກທີ່ມີຄວາມເຖິງຕາຍຫຼາຍກວ່າອັດຕາຍຍັງບັນບາງໃນການຫາຍ ໃຈ, ການກະທົບທາງໃຈ, ການຍອຍ ແລະ ຕໍ່ໆໄປ. ເປັນຕາຢ້ານຈາກເຫຼົ່ານີ້ຮ້າຍມາກ

BEST COPY AVAILABLE

ນຳໄປສູ່ ສຸຂພາບແລະແຫ່ງຈິດໃຈບໍ່ສະບາຍເປັນເວລານານ ແລະ ຕ້ອງການກົງຕໍ່ ເວລາ ການດູແລ ແຫ່ງການແພດ.

ສິ່ງທີ່ປອດພັຍນັ້ນ ທັງສອງ ແມ່ ແລະ ລູກທີ່ກຳລັງຖືກ ປະຈົບພັນ ບໍ່ໃຫ້ມີບັນຫາ, ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນ ຮັກສາສຸຂພາບ ໃຫ້ດີ ໃນຍະ: ເວລາກຳລັງມີທ້ອງ. ອັນນີ້ຮວມທັງການກິນຖືກຕ້ອງ ວິທີ ປະຕິບັດ ແລະ ໝັ່ນໄປຫາທ່ານໝໍກວດເລື້ອຍໆ.

ເວລາເລີ້ມຕົ້ນຂອງການດູແລ ແຫ່ງການແພດໄວເທົ່າທີ່ໄວໄດ້, ລາວຄິດວ່າ ລາວມີທ້ອງ ແລ້ວ. ທ່ານໝໍສາມາດບອກໃຫ້ລາວ ຮູ້ກ່ຽວກັບການມີທ້ອງ. ນີ້ກໍເຫັນວ່າ ການດູແລແມ່ ແລະລູກ ກ່ອນ ການ ເກີດ. ການດູແລແມ່ແລະລູກ ກ່ອນ ເກີດ ເປັນສິ່ງສຳຄັນ ຫລາຍ ໃນການ ຫລຸດ ຜ່ອນ ຄວາມ ບົກພ່ອງການເກີດ.

ໃນການຮວບຮວມ ເລື່ອງ ການດູແລ ແມ່ແລະລູກ ກ່ອນເກີດ ການແນະນຳ ແຫ່ງການເກີດ ແລະ ຕົ້ນໂຕ ຈຶ່ງ ໃຫ້ເໝັນປະ: ໂດຍໄດ້ສຳລັບສອງສາມຄົນ ຜູ້ທີ່ສົງສັຍວ່າ ລູກຂອງເຂົາໃນອະນາຄົດ ອາດມີໂອກາດ ການຮັບຄວາມສັບສົນ, ຄວາມບໍ່ເປັນລະບຽບ. ເພື່ອໃຫ້ສອງຄົນນັ້ນແນ່ ວາດຮູ້ ຖ້າຫາກວ່າມີຄວາມບົກພ່ອງການເກີດ ເວລາ ປັດຈຸບັນ ໃນ ປະວັດ ຄອບຄົວ ຂອງເຂົາ. ຜູ້ແນະນຳ ແຫ່ງການເກີດ ແລະ ຕົ້ນໂຕຈະ ຄຳນວນ ຣາຄາ ປະຫວັດ ແຫ່ງການແພດ ແລະ ສັງ ຄວາມ ພະຍາຍາມ ຫັກລ້າງເງິນແພງແນ່ຄວາມ ບໍ່ສາມາດ ຂອງການມີລູກ ພ້ອມກັນກັບ ສະເພາະ ຄວາມບົກພ່ອງສືບ ສາຍ ຕໍ່ກັນມາ.

Premarital Pregnancies

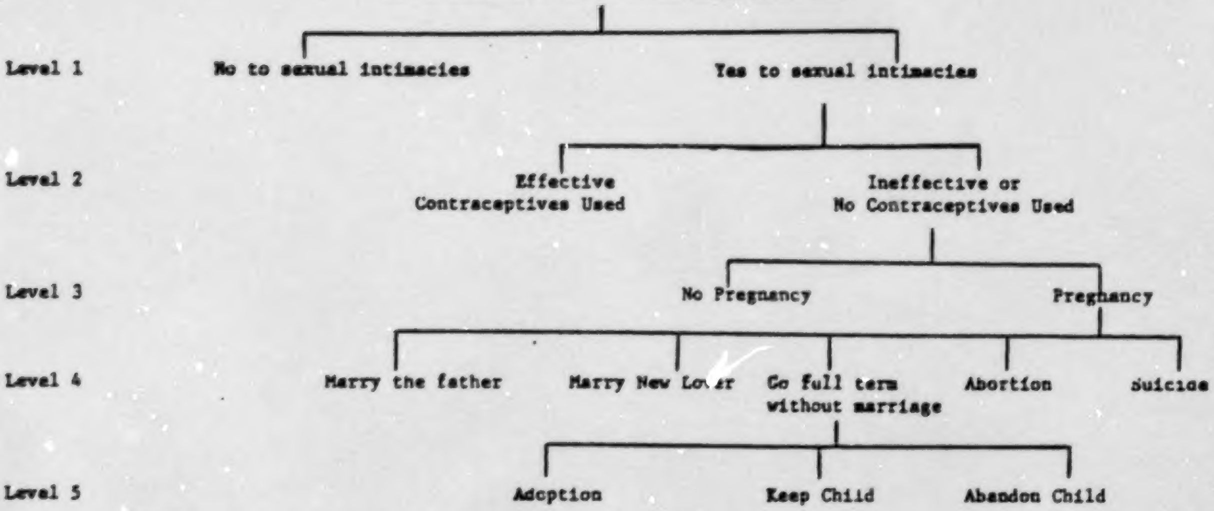
For many women who are married and secure in their future, pregnancy is an event to be celebrated. For many teenaged women, it is the biggest emotional crisis they have had.

There has been an increase in teenage pregnancies in the past 10 years. The sexual decisions that teenaged men and women make leading up to possible unwanted pregnancies need to be discussed. In fact, it is helpful to examine why these decisions are not more carefully considered.

Even though we seem to live at a time when sex is very visible in movies, televison, books, and magazines, our own sexuality is still not something that is easy for us to discuss. We are reluctant to express our feelings and ideas on the subject. The intimate thoughts we have are usually not shared with those individuals we seem willing to share physical intimacies (to engage in sexual activities). This certainly seems a contradiction. But it is part of the problem that must be understood.

The chart on the following page attempts to clarify the decisions that could be made as they take place in the area of premarital pregnancies. It does not take into account the emotions that go into each decision. However, this decision seems to become more difficult for the individuals involved if they work their way through the entire chart.

Premarital Pregnancy Decision Making Chart



A. If the decision at Level 1 is no to sexual intimacies then there are no other decisions to be made about premarital pregnancies. If the couple decides to have sexual intimacies then they move on to the next level on the chart.

B. Often the Level 2 decisions are not consciously thought of but they still are made. If the couple selects to use effective contraceptives they do not have to worry about a premarital pregnancy. Effective means that they do not allow a pregnancy. However, if they do not use a contraceptive, do not think about using a contraceptive, or use one that does not work properly, the possibility of a pregnancy exists.

C. Not everytime a couple has sexual activity is a pregnancy going to take place. But a pregnancy could happen anytime one or both of the partners does not use a contraceptive.

D. Level 4 on the chart involves decisions that both the man and the woman will take a part in.

E. If the woman decides to go full term with the baby without getting married, her options are mentioned.

ການມີລູກກ່ອນການແຕ່ງງານ.

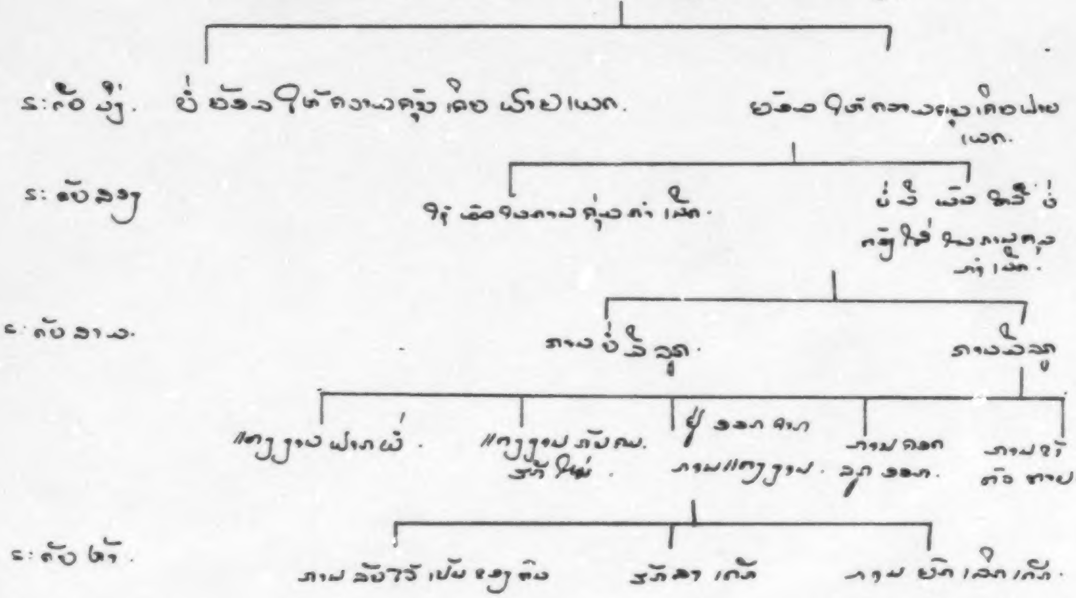
ສຳລັບຜູ້ຍິງຫລາຍຄົນຜູ້ທີ່ໄດ້ແຕ່ງງານແລະທຳຄວາມປອດໄພໃນອະນາຄົດຂອງເຂົາ, ການມີລູກແມ່ນເຫດການອັນນຶ່ງທີ່ເປັນກິຈການສະເຫລີມສະລອງ. ສຳລັບຊາວໜຸ່ມຜູ້ຍິງຫລາຍໆຄົນ, ມັນແມ່ນພາວະລຸກເລີ້ນຕື່ນເຕັ້ນງ່າຍໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ເຂົາເຄີຍມີມາ.

10 ປີຜ່ານມາ ການມີລູກຂອງຊາວໜຸ່ມໄດ້ມີຈຳນວນເພີ້ມຂຶ້ນ. ລາຍຕັດສິນແຫ່ງເຫດທີ່ຊາວໜຸ່ມຊາຍແລະຍິງໄດ້ທຳມີລູກໃນທັ້ງເຫລືອ ແຕ່ເຂົາບໍ່ຕັ້ງການມີລູກ ຊຶ່ງມີຕັ້ງຫລາຍຄວາມອະທິບາຍ. ຄວາມຈິງແລ້ວມັນເປັນປະໂຍດກົດສອບວ່າເປັນບັນຫາການຕັດສິນໃຈຄິດຜິດຈາກະນາຈິງບໍ່ຣະວັງ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ ພວກເຮົາກໍດູເໝືອນວ່າຢູ່ໃນເວລາທີ່ເພດຢູ່ໃກ້ໆຕາໃນພາພະຍົນ, ໂທຣະທັດ, ປຶ້ມ, ແລະປຶ້ມໜັງສືພິມລາຍເດືອນ, ແຫ່ງເພດຂອງພວກເຮົາຈຶ່ງບໍ່ເປັນບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ງ່າຍໃຫ້ພວກເຮົາອະທິບາຍ. ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍໃດ້ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຮົາແລະຄວາມຄິດໃນເຣື່ອງ. ວໍ່ລິດຄູ່ມັນເຄີຍທີ່ພວກເຮົາມີບໍ່ເຄີຍຮຶກແຫ່ງບັນກັບ ແຕ່ລະບຸກຄົນເຫລົ່ານັ້ນພວກເຮົາດູເໝືອນວ່າເຕັມໄປແຫ່ງບັນຄວາມຄຸ້ມເຄີຍແຫ່ງພາບ (ກິຈການທັດພົບແຫ່ງເພດ). ຄວາມແທ່ນອນມີດູເໝືອນແມ່ນຄວາມແຫ້ງກັນອັນນຶ່ງ. ແຕ່ວ່າມັນເປັນສ່ວນນຶ່ງຂອງບັນຫາທີ່ຕ້ອງເຂົ້າໃຈດີ.

ແບບແຜ່ນໜ້າຕໍ່ໄປນີ້ພຍາຍາມທຳໃຫ້ຄວາມຕົກລົງໃຈແຈ່ມແຈ້ງທີ່ສາມາດທຳໃຫ້ເໝືອນເຂົາໄດ້ເກີດຂຶ້ນໃນການມີລູກກ່ອນການແຕ່ງງານ. ມັນບໍ່ຫັກຖືກຈັດເຂົ້າໃນບັນຈຸເຣື່ອງຣາວຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໄປໃນຄໍາຄວາມຕົກລົງໃຈແຕ່ລະຂໍ້. ເຖິງຢ່າງໃດກໍດີ, ຂໍ້ຄວາມຕົກລົງໃນນີ້ດູເໝືອນຈະກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຍາກຫລາຍຕື່ມໃຫ້ບຸກຄົນເຫລົ່ານີ້ຮ່ວມເຂົ້າກັນ ຖ້າຫາກວ່າເຂົາທຳທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ ຊອກລູກປາຍທາງຂອງເຂົາໃນແບບແຜນນີ້.

ການຕັດສິນທຳແບບແຜນການມີລູກກ່ອນເວລາແຕ່ງງານ.



A. ຖ້າຫາກວ່າການຕັດສິນໃຈທີ່ລະດັບທີ 1 ບໍ່ຍອມໃຫ້ຄວາມຄຸ້ນເຄີຍແຫ່ງເພດ ແລ້ວກໍ່ຈະບໍ່ມີການຕັດສິນໃຈອັນອື່ນໆ ຄືກ່ຽວກັບການມີລູກກ່ອນເວລາແຕ່ງງານ. ຖ້າຫາກວ່າຄູ່ຮັກຜູ້ສາມີຫຼືພາຣິຍາຕັດສິນໃຈຍອມໃຫ້ຄວາມຄຸ້ນເຄີຍແຫ່ງເພດແລ້ວ ເຮົາກໍ່ຍ້າຍໄປຫາລະດັບຕໍ່ໄປໃນແບບແຜນນີ້.

B. ໃນລະດັບທີສອງ ຄວາມຕັດສິນໃຈ ບໍ່ແມ່ນຈຳຄວາມທີ່ມີສະຕິ ແຕ່ເຮົາກໍ່ຍັງຖືກທຳໃຫ້ເກີດ. ຖ້າຫາກວ່າຄູ່ສາມີຫຼືພາຣິຍາເລືອກການໃຊ້ ຫຼືບໍ່ການໃຊ້ການຄຸມກຳເນີດ ເຮົາບໍ່ຕັ້ງໃຈກ່ຽວກັບການມີລູກກ່ອນເວລາແຕ່ງງານ. ເພີ່ມເຕີມ ເຮົາບໍ່ອານຸຍາດໃຫ້ມີລູກ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ດີ, ຖ້າຫາກວ່າເຮົາບໍ່ໃຊ້ການຄຸມກຳເນີດ, ບໍ່ຄິດເຖິງການໃຊ້ຄຸມກຳເນີດ, ຫຼືໃຊ້ແຕ່ບໍ່ໝັ້ນ ມັນຈະບໍ່ໄດ້ເປັນໂດຍຖືກຕ້ອງ, ຄວາມອາດເປັນໄປໄດ້ຂອງການມີລູກຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້.

C. ບໍ່ແມ່ນທຸກໆເທື່ອດອກວ່າຄູ່ສາມີທຳການແຫ່ງເພດແລ້ວການມີລູກຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້. ແຕ່ວ່າການມີລູກອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເທື່ອໃດເທື່ອໜຶ່ງຫຼືໜຶ່ງຫຼືສອງຄືນທີ່ເຮົາບໍ່ໃຊ້ການຄຸມກຳເນີດ.

D. ລະດັບທີ 4 ໃນແບບແຜນໄດ້ຮ່ວມ ຂໍ້ຕັດສິນທັງສອງຊາຍແລະຍິງຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນແບບແຜນນີ້.

E. ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ຍິງທີ່ມີລູກຕັດສິນໃຈຢູ່ຕະຫຼອດໄປບໍ່ມີລູກ ປາສະຈາກການແຕ່ງງານນັ້ນອື່ນ, ແລ້ວຄູ່ສາມີຈະຖືກລ້ຽງດູເດັກຈົນກວ່າລາວມີອາຍຸ 18 ປີ.

Sexual Variations

There are a number of ways of expressing human sexuality. In the past, our society drew a clear-cut line between normal and abnormal sexual expression. Today, that line is not as easy to draw. Each culture and subculture may have a different idea of what normal sexual behavior is.

It is important to realize that the sexual lives of men and women contain many types of behaviors and activities and there is no one single correct or "normal" activity. One must be cautious in "labeling" others as deviant simply because we do not happen to agree with their choice of sexual expression.

Healthy sexuality, according to many experts, is motivated by feelings of affection and tenderness. Each person has positive feelings about the other. Each person is capable and willing to give and receive pleasure. Both people in the relationship are consenting to the relationship.

In an unhealthy relationship, sex is often a way of releasing anxiety, anger, and hostility. Sometimes, the relationship may involve pain or injury. The purpose of unhealthy sexual behavior is not love or expression of love. Instead, it may exploit, violate, or damage another person.

A few of the forms of sexual variance are described below.

1. Sadism - the sadist achieves sexual pleasure by inflicting pain (physical or mental) on the partner during a sexual relationship. The pain itself is a source of gratification.

2. Masochism - this is the mirror image of sadism. This person achieves sexual pleasure from being hurt (physical or mental).
3. Exhibitionism - the exhibitionist receives sexual pleasure by exposing his genitals to unwilling persons. This individual usually exhibits himself to children.
4. Voyeurism - sometimes referred to as a "peeping Tom". This person derives sexual pleasure from secretly observing a nude or undressing body. The voyeur may peer through windows.
5. Fetishism - this refers to being sexually aroused by objects such as articles of clothing. For these people, the fetish becomes a necessary ingredient for sexual response.
6. Transvestism - often called cross-dressing. The individual receives sexual pleasure from wearing the clothes of the opposite sex.
7. Transsexualism - a person who believes he has been born into the wrong body. The individual believes they are emotionally the opposite sex from what they are biologically (physically). Therefore, these individuals will seek surgery to change themselves biologically. The surgery is incomplete, however, legally the person has made a transformation sexually.

ອາການແຊກຊ້ອນຕ່າງໆຂອງເພດ.

ໃນ ທີ່ ນັ້ນ ກໍ່ມີ ຄຳຖາມ ຫລາຍ ທີ່ ຈະ ວາງ ວິທີ ປະສົບ ເພດ ຂອງ ອະ ນຸ. ໃນ ທີ່ ນາງນາ, ສິ່ງ ຄົນ ຂອງ ພວກເຮົາ ໄດ້ ແຕ່ງ ເອີ້ນ ທາງ ຢ່າງ ແຮ່ງ ແຮງ ນະ ສິ່ງ ທີ່ ພັດ ທະນາ ແລະ ສິ່ງ ທີ່ ເພີ່ມ ປົກກະຕິ ກໍ່ ການ ສະແດງ ຜົວ ຂອງ ການ ປະສົບ ເພດ. ເຖິງ ມີ ມີ ເຂື່ອນທາງ ສັງ ນັ້ນ ພັນ ບໍ່ໄດ້ ເປັນສິ່ງ ທີ່ ງ່າຍໆ ທີ່ ຈະແກ້ນ. ການແຕ່ລະ ວັດທະນາ ທັມ ແລະ ສິ່ງ ທີ່ ບໍ່ ເປັນ ອັທິຍາ ສັຍ ກໍ່ ອາດ ຈະ ມີຫົວ ຄິດ ແຕກ ຕ່າງ ກັນ ວ່າ ວິທີ ປະຕິບັດ ໃນການ ປະສົບ ເພດ ນີ້ ພັດ ແນ່ນ ແນວໃດ.

ພັດ ແນວ ສິ່ງ ທີ່ ສຳຄັນ ທີ່ສຸດ ວ່າເຮົາ ຄວນ ຈະ ຮູ້ ວ່າ ເພດ ນີ້ ພັດ ຢູ່ ໃນ ເຂດ ການ ຂອງ ຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ ຍິງ. ແລະ ປະກອບ ໄດ້ ຫລາຍ ວິທີ ແບບ ການ ປະຕິ ແລະ ວຽກງານ ແລະ ໃນ ທີ່ ນັ້ນ ກໍ່ ບໍ່ ມີ ຜູ້ໃດ ທີ່ ຈະ ຢູ່ ເປັນ ໂຊກ ທັມມະດາ. ຜູ້ ຍິງ ຄວນ ຈະ ຣະ ພັດ ຣະ ຫວັງ ໃນ ການ ຫຍັງ ຄັບ ຂອງ ການ ປະສົບ ເພດ ແລະ ທ່າ ທາງ ທີ່ ພັນ ງ່າຍໆ ເພາະ ວ່າເຮົາ ບໍ່ ມີ ຄວາມ ພໍໃຈ ກໍ່ ສຽງ ເອົ້າ ຂອງ ອາຣົມ ເວລາ ເຮົາ ສະແດງ ການ ປະສົບ ເພດ.

ການ ປະສົບ ເພດ ທີ່ ພັນສົມບູນ, ກໍ່ ສົ່ງ ເຖິງ ການ ສຳ ພາດ ຫລາຍ ຢ່າງ, ພັນ ເປັນ ສາເຫດ ຄວບ ການ ຮູ້ສຶກ ຂອງ ຜົວ ປະໂຍດ ແລະ ຄວາມ ອອນໄຫວ. ການແຕ່ລະ ບຸກຄົນ ກໍ່ ໃຫ້ ມີ ຄວາມ ຮູ້ ສຶກ ຢ່າງດີ ແກ່ ກໍ່ ເມີ ອື່ນໆ. ການ ແຕກ ກະ ບຸກຄົນ ສາ ມາດ ແລະ ພໍໃຈ ຢູ່ ສະເໝີ ທີ່ ຈະໃຫ້ ແລະ ກໍ່ ໄດ້ ຮັບ ຄວາມ ສະໜຸກ ນາ. ທຸກ ຄົນ ຢູ່ໃນ ຄວາມ ຜົວເມຍ ແລະ ບໍ່ ຍອມ ຕໍ່ ການ ພຣຄຳ ພັນ.

ຢູ່ໃນ ການ ຜົວ ເມຍ ທີ່ ພັນ ບໍ່ ສົມບູນ, ເພດ ກໍ່ ຈະ ກາຍ ການ ກະ ວົນ ກະ ວາຍ, ສິ່ງ ທີ່ ເພີ່ມ ເຕີມ, ໃຈ ຮ້າຍ, ແລະ ການ ສູນ ເສຍ. ບາງ ຄັ້ງ ການ ຜົວ ເມຍ ກໍ່ ອາດ ຈະ ເຂົ້າໄປ ວົນ ວາຍ, ເຈັບ ໃຈ ບາດ ແຜ.

ຄວາມ ປະ ສົງ ຂອງ ເພດ ທີ່ ບໍ່ ສົມ ບູນ ກໍ່ ປະ ຕິ ແບບ ທີ່ ບໍ່ມີຄວາມ ຮັກ ໃຫ້ ສະແດງ ຄວາມ ຮັກ. ຫລຽງ ກົນ ຄາຍ, ພັນ ອາດ ທຳ ເປັນ ປະໂຍດ ອົງ ຂຶ້ນ ໃຫ້ ທຳ ລາຍ ຄົນ ອື່ນໆ.

ໜັງສື ສະ ຫຼຸບ ຫຍໍ້ ບາງ ອັນ ທີ່ ເວົ້າ ກ່ຽວກັບ ການ ແຊກ ຊ້ອນ ທາງ ຂອງ ເພດ ກໍ່ ຈະ ໄດ້ ບັນລະຍາຍ ຢູ່ ລຸ່ມ ນີ້.

1. ວິທີ ທຳການ ບັງຄັບ ໃນເວລາ ມີເພດ. ໃນເວລາເຮົາ ມີ ຄວາມ ຍິນດີ ໃນທາງ ຮ່ວມ ເພດ ສຳເລັດ ແບບ ນຳ ຄວາມ ເຈັບ ປວດ ໄປໃສ່ ກ້າມເນື້ອ ສາຍ ຂອງ ຄົນ ອື່ນ ໃນ ຕອນ ເວລາ ທີ່ ເຮົາ ມີ ການປະສົບເພດ. ຄວາມ ເຈັບ ນັ້ນ ພັນ ກໍ່ ເລີ່ມ ປວດ ແຮງ ຂຶ້ນ ຢ່າງ ເຫັນ ອົກ ເຕືອນໃດ.

2. ຫລັງຈາກການພຸ້ນເຟີຍແລ້ວ ກໍ່ເກີດມີການດີເລີ້ ຄືນມາ

ອັນນີ້ ກໍ່ເປັນ ພຽງແຕ່ ຮູບ ເງົາ ຂອງ ອາການ ພ້ອມ ເພີ້ມໃນເວລາ ທີ່ ເພດ. ຄົນ ຜູ້ນີ້ ທຳການ ເພດ ສຳເຣັດ ແລ້ວ ບໍ່ໃສ່ ຈໍ້ ເບິ່ງຄືແລະ ບໍ່ໄດ້ ເລີຍ ປວດ ຜ່ອນ ຮ່າງກາຍ ຫລື ສຸຂະພາບ.

3. ການ ສແດງ ປະເປືອຍ ຢູ່ ທີ່ໜ້າ ຝູງຄົນ.

ການ ສແດງ ປະເປືອຍ ນັ້ນ ກໍ່ ມີຈຸດການ ບ່ອນ ດີ ທີ່ເປັນເອົາ ເພດ ແບບທາງ ເປີດ ເຜີຍແລະ ທຳໃຫ້ ຂອງສຳຄັນ ຂອງ ລາວໃຫ້ ກາຍ ເປັນສິ່ງ ທີ່ບໍ່ມີຄວາມລັບລາດ.

ການແກ້ລະ ບັນຫາ ອັນນີ້ ການ ທົ່ວລະຄາ ແລ້ວ ກໍ່ ເໝືອນ ກັນ ກັບວ່າ ສແດງ ຕົວຂອງ ລາວ ຢູ່ ທີ່ໜ້າ ເດັກນ້ອຍ.

4. ການ ລັກລອບເບິ່ງ ຕົວຮ່າງກາຍ ຂອງຄົນອື່ນ.

ບາງ ຄັ້ງ ພັ້ນ ກໍ່ ຂື້ນ ເໝືອນ ກັນ ກັບຄົນ ທີ່ ລັກ ເບິ່ງ. ຄົນ ຜູ້ ນີ້ໄດ້ຮັບ ຄວາມ ພໍໃຈ ພ້ອມແລະ ທີ່ ຂ ຫັ້ງໃນ ທາງ ເພດ ແບບ ວິທີ ການ ສັງເກດ ເບິ່ງ ຮ່າງ ກາຍ ທີ່ ບໍ່ມີເຄື່ອງ ຫລື ປະ ໃຊ້ແບບ ທາງລັບໆ. ບາງຄັ້ງ ພວກ ລັກລອບ ກໍ່ ອາດ ຈະ ເບິ່ງ ພາ ທາງ ປ່ອງ ຢ້ຽມ ຫລື ປ່ອງຫູ ຕ່າງໆ.

5. ການ ຫລິ້ນ ຕົວເອງ.

ອັນ ນີ້ ກໍ່ ອັງ ເກົ່າໃນເວລາເລີ້ນ ເພດ ແບບ ຕື່ນ ເຕັ້ນ ຕົວເອງ ບ່ອນໃສ່ ສິ່ງ ຂອງ ດີ ເໝືອນ ກັນ ກັບ ເຄື່ອງ ປະກອບ. ເພື່ອ ຕົວຈາ ພວກນີ້, ເຄື່ອງຮ່າງ ກໍ່ ກາຍ ເປັນ ສິ່ງຈຳເປັນໃນ ສ່ວນປະກອບ ເພື່ອໃນການຮັບເຫັດຈອບທາງ ເພດ.

6. ວິທີໃສ່ເຄື່ອງ ຕ່າງເພດ.

ພວກເຮົາ ພັກ ຈະເອີ້ນ ວ່າໃສ່ ເຄື່ອງ ຕ່າງເພດ. ການແກ້ລະ ບັນຫາ ທີ່ ເພດ ໄດ້ຮັບ ຄວາມ ກະຣຸນາ ບ່ອນ ການໃສ່ ເຄື່ອງ ແຕ່ງກາຍ ຕ່າງ ເພດ ບາລີ ຫຍິງ ກັບ ຄານ ກັບ ບຸກ ຄົນ ອື່ນໆ

7. ວິທີ ປ່ຽນ ເພດ.

ຄົນ ຜູ້ທີ່ ລາວ ເຊື່ອ ວ່າ ລາວໄດ້ ເກີດ ຈາກ ທ້ອງ ຜິດ ແລ້ວ. ແລະຄົນ ອື່ນໆ ກໍ່ ເຊື່ອ ແລະ ຮູ້ ກໍ່ວ່າ ເຂົາ ນັ້ນ ແມ່ນເພດ ທີ່ ຫຍິງ ກັບຄານ ຈາກ ສິ່ງ ທີ່ ເຂົາ ເອີ້ນ ວ່າ ແທ້ ວິທະຍາສາດ. ເພື່ອ ບັນຫາ ເຫລົ່ານັ້ນ, ບັນຫາ ແກ້ລະ ບໍ່ ກໍ່ ຈະຕ້ອງ ໄດ້ ເປົ່າ ຫ້ອງ ຜ່າຕັດ ເພື່ອ ປ່ຽນ ຕົວ ວິທະຍາສາດ ຂອງເຂົາ. ການ ເຂົ້າ ພາຕັດ ຫລາຍ ບໍ່ໄດ້ ສຳເຣັດ ພົນ ເທື່ອ, ຢ່າງໃດ ກໍ່ດີ, ການ ທີ່ ຖືກ ຕ້ອງ ແລ້ວ ຄົນ ຜູ້ ນັ້ນ ໄດ້ຮັບ ເພດ ແບບ ວິທີ ປ່ຽນ ຮ່າງ ຫລື ທາ ກັບ ໄປມາ.

Sexually transmitted diseases (STD's) include a number of infectious diseases. These diseases are usually spread by direct intimate contact with a person who has the disease.

At least 2000 teenagers are infected with a sexually transmitted disease every day. One-half of all STD cases in the United States are among people of fifteen to twenty-four years of age. It is estimated that one out of ten people in this age group become infected with a sexually transmitted disease each year. STD's are the most frequently reported infectious diseases today.

Unlike most other infectious diseases, STD's still carry a social stigma (people do not like to say that they have such a disease) and people have a general lack of understanding about these diseases. This lack of understanding means people do not know how these diseases run their course. In addition, the stigma usually prevents people from getting treatment. Not getting treatment makes it very difficult to control or hopefully eliminate these kinds of diseases.

We will look at two of the sexually transmitted diseases. Syphilis and gonorrhea will be described.

Syphilis - is a deadly disease. Although it is not as common as gonorrhea, it is more complex.

For example, it may take as long as twenty years to run its course. It is divided into three stages.

Stage 1: Early Syphilis

Primary phase: Ten to forty days after intimate contact with an infected person a chancre appears at the point of sexual contact. A chancre is a large painless open sore. The chancre is usually noticeable on the males penis but in a female may not be as visible. The chancre will remain for three to five weeks. During this time a person is very infectious, that is, he or she can spread the disease to other noninfected persons.

Secondary phase: Anywhere from a few weeks to six months after the appearance of the chancre, a rash appears somewhere else on the body. The rash can last from three to six months. During this time the disease is very infectious. Early syphilis is the best time to treat the disease because permanent damage to vital organs is minimal. However, if the disease is not properly treated the second stage of syphilis follows.

Stage 2: Latent Syphilis

All signs or symptoms disappear. The disease seems hidden, but it is not gone. The diseases are invading organs that may include the brain or heart. The disease is not very infectious during this stage with the exception of a pregnant woman passing the infection to her unborn child. The disease can be diagnosed with a blood test.

Stage 3: Late Syphilis

The late stage of syphilis generally begins ten to twenty years after the beginning of latent syphilis. It is the most dangerous stage of the disease. The effects of the disease depend on which organ or organs the disease settled in. Death, crippling, or insanity is the end result.

The treatment for syphilis is usually penicillin, but other antibiotics may be used. The disease will not recur unless the individual contacts the disease again from an infected person.

Gonorrhea is more common than syphilis and it is a leading cause of permanent sterility for young men and women. Sterility means a person is unable to have children. If untreated, the infection spreads upward along the passageways of the genitals. The bacteria may also enter the bloodstream and cause a severe arthritis (inflammation of the joints). Gonorrhea is a potentially serious illness that could affect many parts of the body. It rarely causes death. It can be spread to the unborn child at birth, causing blindness. For that reason, special drops are placed in the baby's eyes to prevent this form of blindness.

The disease has a very short incubation period of three to five days. That means after contact with an infected person, it takes just that time for the disease to make its presence known. To understand the importance of getting prompt treatment, the chart below displays the disease as it runs its course in men and women.

Gonorrhea

Men	Women
2-5 days: Infection takes place in the urethra of the penis with sharp burning sensation when urinating. Usually accompanied by a milky substance that leaves the body from the penis.	2-5 days: Infection takes place in the vagina, not in the urinary system. Therefore, there is no burning sensation when urinating. Additionally, the milky substance that is noticeable for the man will probably go unnoticed for the woman.
If prompt treatment is not received, the infection spreads to the prostate gland and testicles, where it can produce sterility.	The disease spreads into the reproductive organs and produces sterility. The first symptoms a woman may sense on her own would be abdominal cramps.
If the infection is severe, men can also suffer arthritis.	Also causes arthritis.

It is important that a man indicates who he has had sex with so that the woman or women can receive treatment as soon as possible.

The treatment for gonorrhea is penicillin or other antibiotics. Reinfection is always possible if sexual contact occurs with an infected person.

ເຊື້ອໂຣກທີ່ສົ່ງຜ່ານມາທາງເພດ

ເຊື້ອໂຣກທີ່ສົ່ງຜ່ານມາທາງເພດ (ຊ ຣ ພ) ກໍ່ຮ່ວມເປັນສຳຄັນຂອງການຕິດຕໍ່ຂອງເຊື້ອໂຣກ. ເຊື້ອໂຣກອັນນີ້ກໍ່ກະຈາຍຕິດໄປຈາກຄົນທີ່ມັກມີເພດຕິດຈາກຄົນຜູ້ທີ່ເຄີຍມີໂຣກນັ້ນມາກ່ອນແລ້ວ.

ຊາວໜຸ່ມບໍ່ຕ່ຳ ໒໐໐໐ ກວ່າຄົນທີ່ມີໂຣກຕິດຕໍ່ກັບມາປະຈຳການປະລິມເພດໃນທຸກມື້ວັນນີ້. ຮ່ວມທັງໝົດແລ້ວມັນກໍ່ມີແຕ່ເຄິ່ງນຶ່ງເທົ່ານັ້ນຄື (ຊ ຣ ທ ພ) ຢູ່ໃນສະຫາຣັດອາເມຣິກາ ມັນກໍ່ຄືພວກອາຍຸໃນຣະຫວ່າງສິບຫ້າປີໄປຫາຊາວສີ່ປີ.

ມັນກໍ່ມີຮູ້ປະມານວ່າ ເຖິງສອງຈາກສາມຂອງສິບຄົນຢູ່ໃນສະຫວັດອາຍຸນີ້ກໍ່ມີໂຣກຕິດຕໍ່ທີ່ສົ່ງຜ່ານມາທາງເພດທຸກໆປີ. (ຊ ທ ພ) ກໍ່ເປັນໂຣກອັນໜຶ່ງທີ່ໄດ້ຂະເໜີວ່າເປັນໂຣກທີ່ອ່ຽງໄວທຸກມື້ວັນນີ້.

ໂຣກຈຸລົດນີ້ມັນບໍ່ດີໂຣກຈຸລົດອື່ນໆ, (ຊ ຫ ພ) ກໍ່ພາເອົາຄຸປະສາຄົນພໍ້ມີຄວາມໝາຍວ່າ (ພວກຄົນເຮົາມີບໍ່ປາກບອກຄົນອື່ນວ່າເຂົາມີໂຣກຕິດຕໍ່ມາຈາກຄົນອື່ນໆ) ແລະພວກຄົນເຮົານັ້ນກໍ່ຂາດຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບໂຣກຈຸລົດນີ້. ການຂາດຄວາມເຂົ້າໃຈອັນນີ້ມີຄວາມໝາຍວ່າ ຜູ້ຄົນນັ້ນບໍ່ຮູ້ຈັກວ່າໂຣກຕິດຕໍ່ອັນນີ້ແລ່ນຢູ່ໃນຕົວຂອງເຂົາຢ່າງໃດ. ໃນຂໍ້ກາວອີກວ່າ ຄຸປະລິງຂອງມັນເຫັນກໍ່ເພື່ອໃຫ້ປະຊາຊົນຜ່ານການຂາຍຮັກສາ. ການທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຮັກສານັ້ນກໍ່ທຳໃຫ້ມັນຍາກທີ່ຈະຢຸດປ້ອງໂຕວ້ດີດ ແມ່ວ່າຈະປາສະຈາກໂຣກຈຸລົດນີ້.

ພວກເຮົາຈະເຫັນຢູ່ສອງລາຍການກ່ຽວກັບເຊື້ອໂຣກທີ່ສົ່ງຜ່ານມາທາງເພດ. ນີ້ກໍ່ຄື: ການໂຣກ ແລະ ເຊື້ອໂຣກທີ່ບໍ່ມີຄູກ ກໍ່ຈະໄດ້ບັນລະຍາຍອອກມາ.

ກາມໂຣກ - ແມ່ນໂຣກທີ່ເປັນຫາຍ. ເຖິງປານນັ້ນ ມັນຈະບໍ່ຕ່ຳ ເໝືອນກັບກັບໂຣກທີ່ບໍ່ມີລູກ, ສັ້ນນັ້ນ ມັນຈະຈັບຈ້ອນຫລາຍ.

ຍົກຕົວຢ່າງ. ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາຫລາຍປະມານ ສິບປີທີ່ຈະຊີ້ເຫັນຢູ່ໃນລູກຫລານຂອງມັນ. ມັນຈະໄດ້ແຍງເປັນສານວິທີການ.

ຂັ້ນທີ່ນຶ່ງ: ກາມໂຣກທີ່ມາໄວ.

ຂັ້ນທີແຮກ: ນັບໄປຫາສິບສີ່ມື້ ຫລັງຈາກທີ່ເຊື້ອຕິດກໍ່ມີພະຍາດທີ່ຕິດແພດ ຕຸ່ມເປື່ອຍ ຈະປະກົດຕົວຢູ່ໃນ ຄອນຄຸຫລັງທີ່ເຮົາປະກົດເພດ. ຕຸ່ມໂຣກ ນັ້ນ ມັນເປັນພາດແຜເປື່ອຍ ຂອງກວ້າງມາ. ຊຶ່ງເຫລົ່ານີ້ ແມ່ນທີ່ວະຄາແລ້ວ ຈະບອກຢູ່ໃນເພດຊາຍ ຄືຂອງຜູ້ຊາຍ, ແຕ່ຖ້າຢູ່ໃນເພດສາວ ຄືຂອງຜູ້ຍິງ, ມັນອາດຈະເບິ່ງຍາກ ແລ້ວເຫັນຍາກ. ພະຍາດຕຸ່ມໂຣກ ຈະບອກຢູ່ໃນຣະຫວ່າງສອງ ສາມອາທິດ. ຣະຫວ່າງນີ້ ຕົວມັນຈະອາດຈະແຜ່ພາຍແລະຕິດຕໍ່ຫລາຍ. ເພາະວ່ານັ້ນ, ຈຶ່ງແລ້ວນຶ່ງ ສາມາດຈະແຜ່ພາຍໂຣກ ນັ້ນໃສ່ຄົນທີ່ບໍ່ມີໂຣກ ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຂັ້ນທີ່ສອງ: ບ່ອນໃດກໍຕາມ, ຈາກສອງສາມອາທິດໄປຫາຫົກເດືອນຫລັງຈາກການປະກົດອອກມາຂອງຕຸ່ມໂຣກ, ຜື່ນແດງຈະປະກົດອອກໄປບ່ອນອື່ນໆໃນຮ່າງກາຍ. ຜື່ນແດງນັ້ນສາມາດຫາຍ ຈາກສາມເດືອນໄປຫາຫົກເດືອນ. ເວລານີ້, ພະຍາດຈະອາມາດຕິດແພດຫລາຍ. ກາມໂຣກທີ່ມາໄວນັ້ນ ມັນເປັນໂອກາດດີທີ່ຈະຮັກສາພະຍາດ ເພາະວ່າການເຈັບຫາຍທີ່ຫາວຫວານ ກໍ່ສິ່ງທີ່ແຍກລ້ອນຂອງຈິດຈະຈຸ້ນ. ຢ່າງໃດກໍດີ, ຖ້າພະຍາດຫຍັງບໍ່ມີຄວບຮັບການຮັກສາ, ລຳດັບກາມໂຣກທີ່ສອງຈະກະຕິດຕາມ.

ຂັ້ນທີ່ສອງ: ກາມໂຣກທີ່ມາຊ້າ.

ເຄື່ອງໝາຍທັງໝົດ ຫລືອາການຂອງໂຣກຕໍ່ຫາຍໄປ. ພະຍາດນັ້ນຈະເໝືອນ ມັນຫາຍອອນຕົວຢູ່, ແຕ່ມັນບໍ່ໄດ້ຫາຍໄປ. ພະຍາດນີ້ ມັນຈະທຳລາຍ ບຸກຄົນທາງຂະອົງການະ ທີ່ມັນອາດຈະສ່ວນສັບສົນຂອງແລະຫົວໃຈ. ພະຍາດນັ້ນ ໃນເວລານີ້ ມັນບໍ່ໄດ້ ຕິດຕໍ່ຫລາຍປານໃດ ສຳລັບຄານ ຕັ້ງທ້ອງຂອງແມ່ຍິງ ທີ່ສົ່ງການຕິດຕໍ່ໄປຫາລູກອ່ອນຂອງລາວ ທີ່ຫາຍັງບໍ່ໄດ້ເກີດ. ພະຍາດນັ້ນ ມັນຈະມີຄວາມສາມາດໃສ່ຄວາມພິການະມາ ໃນເວລາເຮົາຈອດເລືອດ.

__ສິ່ງທີ່ສອນ:__ ກາມໂຣກທີ່ມາຈາ.

ການ ສັກຢາ ຂອງ ກາມໂຣກ ໝົດະຄາ ແລ້ວກໍ່ ເອີ້ນ ຫົວ ລົບປີ ໄປ/ມາ ຊາວ ປີ ຜ່ານ ມາ ການ ເລີ່ມ ຕົ້ນ ຂອງ ກາມໂຣກ ທີ່ ມາທີ ແລ້ວ. ມັນ ແມ່ນ ອັນ ຕັບທີ່ ອັນຕະລາຍ ທີ່ສຸດ ຂອງ ພະຍາດ. ມັນ ຂອງ ພະຍາດ ນັ້ນ ກໍ່ ຂຶ້ນ ກັບ ອັນໃດ ທີ່ ອາວັຍະ ວະ ຫລື ອາໄວຍະວະ ທີ່ ພະຍາດ ຕັ້ງຢູ່. ການ ຕາຍ, ການ ເສັຽ ຈິດ ຕະ, ຫລື ການເປັນບ້າ ນັ້ນ ມັນ ຢູ່ ໃນ ພົນ ສຸດ ທ້າຍ.

ວິທີ ຮັກສາ ຂອງ ກາມໂຣກ, ການ ປົກະຕິ ແລ້ວ ກໍ່ ຕ້ອງໃສ່ ຢາ ເພນນິຊີລິນ, ແຕ່ ແອມພີໂຊລິນ ບາງທີ ກໍ່ ອາດ ຈະ ໃຊ້ໄດ້. ພະຍາດ ນີ້, ບາງ ທີ ອາດ ຈະ ບໍ່ ເຫັນ ທີ່ ຄົນ ເຈັບ ບຸກຄົນ ນັ້ນ ໄປ ຕິດ ກໍ່ ພະຍາດ ອີກ ຈາກ ຄົນ ທີ່ ມີ ພະຍາດ ກໍ ຄື ຈາກ ຄົນ ອື່ນໆ.

ແຕ່ ພະຍາດ ທີ່ບໍ່ມີລູກ ນັ້ນ ແມ່ນ ສິ່ງ ທີ່ສັງເກດ ຫລາຍ ກວ່າ ພະຍາດ ກາມໂຣກ ແລະ ມັນ ແມ່ນ ສາເຫດ ໜຶ່ງ ອັນ ທີ່ ພາ ໃຫ້ ຊາວໜຸ່ມ ທັງ ຊາຍ ແລະ ຍິງ. ຄວາມ ເປັນ ໝັນ ມີ ຄວາມ ໝາຍ ວ່າ ຄົນ ຜູ້ ນຶ່ງ ທີ່ ບໍ່ສາມາດ ມີລູກ ໄດ້. ຖ້າ ຫາກວ່າ ບໍ່ສາມາດ ຮັກສາ ແລ້ວ, ການ ຕິດ ເຊື້ອ ນັ້ນ ກໍ່ ແຜ່ ອອກ ກວ້າງ ໄປ ຕາມໆ ທາງ ສາຍ ສືບ ເພດ. ເຊື້ອ ໂຣກ ນັ້ນ ກໍ່ ອາດ ຈະ ເຂົ້າ ໄປ ຕາມ ສາຍ ເລືອດ ໄດ້ ເໝືອນ ກັນ ແລະ ທຳໃຫ້ ເກີດ ຄວາມ ອັກເສບ ຢູ່ໃນ ຫົວ ໃຈ ຫລື ບອນ ກະດູກ ກໍ່ໄດ້ ກັນ. ພະຍາດ ທີ່ ບໍ່ມີ ລູກ ແມ່ນ ສິ່ງ ນຶ່ງ ອາດ ມີ ອາການ ເຈັບ ໄຂ້ ໜັກ ເຊິ່ງ ສາມາດ ເກີດ ຂຶ້ນ ໄດ້ ຫລາຍໆ ພາກສ່ວນ ຂອງ ຮ່າງກາຍ. ມັນ ກໍ່ ເຮັດ ໃຫ້ ເກີດ ຄວາມ ຕາຍ. ມັນ ກໍ່ ສາມາດ ແຜ່ ພາດ ກວ້າງ ອອກ ໄປ ສູ່ ການ ທີ່ ເດັກ ທີ່ ຫາກໍ່ ບໍ່ ທັນ ເກີດ, ທຳໃຫ້ ເສັຍ ຕາ. ສຳລັບເຫດ ການ ນັ້ນ, ຢາ ພິເສດ ຫົດ ຢອດ ໃສ່ ຕາ ຂອງ ເດັກ ເພື່ອ ປ້ອງ ກັນ ພະຍາດ ຊນິດ ນີ້.

ເຊື້ອ ໂຣກ ນັ້ນ ມັນມີເວລາ ສັ້ນ ຫລາຍ ໃນ ຣະ ຍະ ທີ່ ພັກ ພອນ ຣະຫວ່າງ ສາມ ມື້ ໄປ ຫາ ຫ້າ ມື້. ມັນ ກໍ່ ມີ ຄວາມ ໝາຍ ວ່າ, ຫລັງ ຈາກ ການ ຕິດ ຕໍ່ ກັບ ຄົນ ຜູ້ ນຶ່ງ ທີ່ ມີ ພະຍາດ ທາງ ເພດ, ມັນ ກໍ່ ເກີດ ຂຶ້ນ ພຽງ ແຕ່ ເວລາ ນັ້ນ ເພື່ອ ທຳໃຫ້ ເຊື້ອໂຣກ ຮູ້ ຈັກ ການ ຢູ່ ຂອງ ມັນ. ເພື່ອໃຫ້ ເຮົາ ເຈົ້າ ຈື່ ໃນ ສິ່ງ ສຳຄັນ ຂອງ ການ ຮັກສາ, ຄຳ ອະທິບາຍ ຢູ່ ລຸ່ມ ນີ້ ກໍ່ ຈະ ອະທິບາຍ ກ່ຽວ ກັບ ການ ເຄື່ອນ ທາງ ຂອງ ເຊື້ອ ໂຣກ ທີ່ ເຄື່ອນ ຢູ່ ໃນ ຕົວ ຂອງ ຜູ້ ຊາຍ ແລະ ຜູ້ ຍິງ.

ພະຍາດທີ່ບໍ່ມີລູກ

ຜູ້ຊາຍ	ຜູ້ຍິງ
2-5 ມື້: ໂຣກຕິດຕໍ່ ເຊື້ອນີ້ ຢູ່ ທວດ ນ້ຳ ຍ່ຽວ ຂອງ ເພດຊາຍ ພ້ອມ ກັບ ຄວາມ ຮູ້ສຶກວ່າ ມັນຮ້ອນ ແລະ ເຈັບ ເພັດ ຂຶ້ນ ໄປ ໃນ ເວລາ ທີ່ ຖ່າຍ ຂອງເສັຍ ໄປ. ຕາມ ປົກກະຕິ ແລ້ວ ນ້ຳ ທີ່ ຂາວ ເໝືອນ ກັບ ກັບ ນ້ຳ ໜອງ ຂອງ ພາຈະ ໄຫລ ອອກ ຈາກ ຫົວ ທາງ ສາຍ ຂອງ ເພດ ຊາຍ. ຖ້າ ຫາກວ່າ ເຮົາ ບໍ່ໄດ້ ຮັບ ການ ຮັກສາ ພະຍາດ ທີ່ ຕິດ ຕໍ່ ນັ້ນ ກໍ່ ຈະ ພາ ບ ແຜ່ ອອກ ໄປ ຫາ ຫ້ອງ ໝາກ ຫຳ, ບ່ອນ ໃດ ທີ່ ມັນ ສາມາດ ພາ ເກີດ ຄວາມ ໝັນ ຖ້າ ວ່າ ໂຣກ ຕິດ ຕໍ່ ນັ້ນ ເປັນ ສາຍ ຮຸນແຮງ, ຜູ້ຊາຍ ກໍ່ ສາມາດ ຮັບ ຄວາມ ເສັຍ ຫາຍ.	2-5 ມື້: ໂຣກ ຕິດ ຕໍ່ ກໍ່ ເຊື້ອ ທີ່ ຢູ່ ບອນ ອາ ວັຍ ຍະ ວະ ສຳຄັນ ຂອງ ຍິງ, ບໍ່ ແມ່ນ ບອນ ນ້ຳ ປັສສາວະ ຂອງ ເຂົາ. ເພາະ ສະນັ້ນ ມັນ ຈຶ່ງ ບໍ່ ມີ ຄວາມ ຮູ້ສຶກ ເຈັບ ປວດ ໃນ ເວລາ ຍ່ຽວ ອອກໄປ. ພາຍ ໃນ ການ ຮອບ ຮ້ອນ ແລ້ວ ພາຊະ ຂອງ ນ້ຳ ທີ່ ຂາວ ເໝືອນ ກັບ ກັບ ນ້ຳ ໜອງ ນັ້ນ ເປັນ ສິ່ງ ສັງ ເກດ ເພື່ອ ຜູ້ ຊາຍ ຜູ້ ທາງ ຄົນ ບໍ່ໄດ້ ໃສ່ ຄວາມ ສັງ ເກດ ໃນ ທັງ ຮ່າງກາຍ ຂອງ ຜູ້ ຍິງ. ເຊື້ອ ໂຣກ ກໍ່ ແຜ່ ພ່າຍ ອອກ ກວ້າງ ໄປ ສູ່ ການ ສືບ ພັນ ອາ ວັຍ ຍະ ວະ ແລະ ພາ ເກີດ ຄວາມ ເປັນ ໝັນ. ສາ ການ ທີ່ ຕິດ ຜູ້ ຍິງ ນັ້ນ ກໍ່ ອາດ ຈະ ຮູ້ສຶກ ໃນ ຕົວ ລາວ ເອງ ວ່າ ອາດ ຈະ ແມ່ນ ການ ເຈັບ ປວດ ທີ່ ຂຸມ ແຮງ ໃນ ພາກ ສ່ວນ ພາຍ ຮ່າງ ກາຍ. ແລ້ວ ກໍ່ ເກີດ ໂຣກ ພົວ ຕົວ ຂອງ ຈໍ ທາກ ຕໍ່ ເໝືອນ ກັນ.

ມັນເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫລາຍ ທີ່ຜູ້ຊາຍ ນັ້ນ ຄວນ ຈະ ບອກ ວ່າ ລາວໄດ້ ມີການ ເພດ ກັບຜູ້ໃດ, ເພື່ອ ຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຍິງ ຄົນ ນັ້ນ ຈຶ່ງ ຈະໄດ້ ຮັບການຮັກສາ ຢ່າງ ຄວນ ເທົ່າທີ່ ຈະ ຄວນໄດ້.

ການ ຮັກສາ ສຳລັບແມ່ນພະຍາດທີ່ບໍ່ມີ ລູກ ນັ້ນ ແມ່ນ ຢາ ເພນນິຊີລິນ ແລະ ຢາ ແອນຕິບິໂອຕິກ ອື່ນໆ. ແລ້ວ ການ ຕິດ ຕໍ່ ຂອງ ເຊື້ອ ໂຣກ ຄັ້ງໃໝ່ ກໍ່ ອາດ ຈະ ເກີດຂຶ້ນ ຢູ່ ສະເໝີ, ຖ້າ ຫາກ ວ່າ ຄົນຜູ້ນັ້ນ ໄປ ປະສົມ ເພດ ກັບຄົນ ຜູ້ ນຶ່ງ ທີ່ມີໂຣກ ຕິດ ຕໍ່ ອີກຄັ້ງ.

Bibliography

Bartley, S. Howard and others. Life and Health. Del Mar, California: CRM Book, 1972.

Beck, Lester. Human Growth. New York: Harcourt, Brace and World, Inc., 1969.

Bucher, Charles. Health. Morristown, New Jersey: Silver Burdett Company, 1981.

Diehl, Harold and others. Health and Safety for You. New York: McGraw-Hill Company, 1980.

Gazda, George and others. Real Talk. United States: Humanics Limited, 1981.

McMullin, Rian and Bill Casey. Talk Sense to Yourself. Lakewood, Colorado: Counseling Research Institute, 1975.

Packer, Kenneth and Jeannine Bower. Let's Talk About Health. Fairfield, New Jersey: Cebco Standard Publishing, 1980.

Pollock, Marion B. and others. Health, A Way of Life. Glenview, California: Scott, Foresman and Company, 1979.

Renshaw, Domeena and others. Current Health 2: "Understanding Birth Defects". Curriculum Innovations, 1982. pp. 3-11.

Birth Defects: The Tragedy and the Hope. White Plains, New York The National Foundation March of Dimes, 1975.